

レギュラーメニュー

メニュー	価格	エネルギー/たんぱく質/食塩相当量
ざるそば/うどん	420円	そば 317kcal/12.3g/4.3g うどん 321kcal/8.4g/4.6g
かけそば/うどん	400円	そば 316kcal/12.0g/4.4g うどん 322kcal/8.6g/4.7g
かき揚げそば/うどん	470円	そば 447kcal/13.0g/4.7g うどん 453kcal/9.6g/4.7g
きつねそば/うどん	470円	そば 370kcal/18.9g/4.8g うどん 376kcal/18.9g/4.8g
とり天そば/うどん	470円	そば 382kcal/16.4g/4.8g うどん 388kcal/13.0g/5.0g
醤油ラーメン	500円	398kcal/17.7g/6.3g

メニュー	価格	エネルギー/たんぱく質/食塩相当量
満菜カレー	540円	
ごはん大盛	620円	563kcal/13.8g/2.4g
カツカレー	680円	
ごはん大盛	760円	774kcal/27.7g/3.6g
ミニカレー	330円	
ミニどんぶり	370円	

**目黒区役所食堂名物!**  
**ブラックカレー**  
 (エビフライ&小鉢付き)  
**¥980**

週間メニュー

メニュー	価格	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
週間麺	590円	592 kcal	26.6 g	7.0 g
油そば				
どんぶり(味噌汁付)	640円			
ごはん大盛	710円	700 kcal	35.2 g	4.5 g
鶏七味照り焼き丼				
TFTベジメニュー	690円	432 kcal	9.7 g	5.7 g
明太サラダうどん				
週間Cランチ (小鉢・味噌汁付)	670円	613 kcal	16.5 g	3.1 g
スタミナキムチ炒め				

お得なセットとその他のメニュー

60円お得! 醤油ラーメンミニカレーセット	770円
50円お得! うどん/そばミニ丼セット	720円
麺大盛	110円
かきあげ・きつね・とり天の単品追加	110円
カレールーの追加	140円
ソフトドリンク各種	140円
ジャンボサラダ	290円
ミニサラダ	160円
ご飯単品	180円
味噌汁単品	100円
おにぎり	190円
小鉢単品	140円

日替りメニュー

日	Aヘルシーランチ (小鉢・味噌汁付) 740円	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	Bランチ (小鉢・味噌汁付) 740円	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
29月	回鍋肉	654 kcal	17.0 g	3.5 g	サーモンフライ&ハムカツ	758 kcal	32.7 g	3.8 g
30火	豚肉のすき煮風	613 kcal	25.2 g	3.6 g	ハンバーグラタトゥイユソース	730 kcal	34.8 g	3.5 g
10/1水	麻婆豆腐	670 kcal	25.0 g	4.2 g	アジフライ&牛肉コロッケ	862 kcal	33.2 g	3.6 g
2木	鶏肉のカシューナッツ炒め	680 kcal	26.4 g	3.0 g	鯖竜田&白身フライ	779 kcal	23.2 g	3.6 g
3金	サバの塩焼き	646 kcal	35.9 g	3.3 g	油淋鶏	743 kcal	26.7 g	3.8 g

A・B・Cはご飯大盛無料です!  
 十五穀米か白米をお選びいただけます。\*小鉢の栄養価は含んでおりません

メニュー	価格	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
弁当ランチ(味噌汁付)	690円			
ロースカツ		722 kcal	23.0 g	3.8 g
チキンレモンソテー		698 kcal	25.0 g	3.1 g
サバの生姜煮		552 kcal	18.4 g	3.0 g
豚肉と茄子のみそ炒め		713 kcal	16.8 g	2.9 g
白身フライ&イカリング		703 kcal	20.4 g	3.9 g

\*A・B・C・弁当の栄養価はご飯210g(普通盛り)とお味噌汁を含んでおります。 \*仕入れの都合によりメニューが変更になる場合がございます  
 \*当食堂では、お持ち帰りはご遠慮いただいております。食堂内にてご飲食いただきますようお願いいたします。  
 \*ご購入いただきました食券は、当日に限り有効です。  
 \*目黒区職員互助会会員様は、食堂ご利用の際は必ず職員証を見える位置に身につけてください。

\*表示価格は全て消費税込みです。

