

## レギュラーメニュー

| 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                           |

| 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         |            |
| ※ミニどんぶりには味噌汁は付きません。 |            |

## 週間メニュー

| エネルギー/たんぱく質/食塩相当量               |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| 週間麺 590円                        | 466 kcal 15.6 g 4.8 g |
| 温玉とろろそば                         |                       |
| どんぶり(味噌汁付) 640円                 | 637 kcal 25.2 g 2.3 g |
| ごはん大盛 710円                      |                       |
| ネギ塩豚丼                           |                       |
| TFTベジメニュー 690円                  | 592 kcal 29 g 2.4 g   |
| バンバンジー                          |                       |
| フェアメニュー 770円                    | 958 kcal 25 g 5.2 g   |
| ふんわりチーズとハンバーグの<br>スパイシーMAJICカレー |                       |

## 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

目黒区役所食堂名物！  
さんま天丼  
(味噌汁付き)  
¥980

☆カレーフェア☆  
第1弾

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

| Aヘルシーランチ (小鉢・味噌汁付) 740円 |          | エネ<br>ルギー | たんぱく<br>質 | 食塩<br>相当量 | Bランチ (小鉢・味噌汁付) 740円 |          | エネ<br>ルギー | たんぱく<br>質 | 食塩<br>相当量 |
|-------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 5月                      | 麻婆茄子     | 600 kcal  | 19.8 g    | 4.1 g     | チキンカツ<br>デミグラスソース   | 774 kcal | 23.8 g    | 2.6 g     |           |
| 6火                      | 肉豆腐      | 688 kcal  | 23.5 g    | 2.5 g     | アジフライ&<br>野菜コロッケ    | 816 kcal | 38.7 g    | 3.5 g     |           |
| 7水                      | 焼肉野菜添え   | 684 kcal  | 24.6 g    | 3.4 g     | カキフライ               | 716 kcal | 20.8 g    | 3.3 g     |           |
| 8木                      | サバの照り焼き  | 647 kcal  | 21.8 g    | 3 g       | 鶏の唐揚げ               | 821 kcal | 30.1 g    | 2.9 g     |           |
| 9金                      | タンドリーチキン | 574 kcal  | 31.9 g    | 4.2 g     | 鯖竜田&<br>白身フライ       | 779 kcal | 23.2 g    | 3.6 g     |           |

| 弁当ランチ(味噌汁付) 690円 |          | エネ<br>ルギー | たんぱく<br>質 | 食塩<br>相当量 |
|------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
| ヒレカツ             | 699 kcal | 27.2 g    | 4.2 g     |           |
| 鶏の照り焼き           | 732 kcal | 22.6 g    | 3.3 g     |           |
| サバの塩焼き           | 611 kcal | 23 g      | 4.4 g     |           |
| ポークチャップ          | 677 kcal | 23.0 g    | 3.2 g     |           |
| ロースカツ            | 767 kcal | 23.3 g    | 3.7 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。