

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

日替りメニュー

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。	

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

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
週間麺 590円	459 kcal	25.2 g
鶏南蛮そば		3.9 g
どんぶり(味噌汁付) 640円	609 kcal	19.8 g
ごはん大盛 710円		4.2 g
豚ナス味噌丼 NEW		
TFTベジメニュー 690円	560 kcal	24.3 g
温玉キムチチゲ		3.2 g
週間Cランチ (小鉢・味噌汁付き) 670円	609 kcal	16.6 g
揚げしゅうまい 甘酢あん		3.0 g

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・とり天・きつねの単品追加 110円	
カレールの追加 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

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
1月	レバニラ炒め	613 kcal	16.5 g	3.1 g	アジフライ & 野菜コロッケ	854 kcal	39.3 g	3.5 g
2火	八宝菜	594 kcal	19.7 g	2.5 g	鶏七味焼き	646 kcal	31.3 g	3.3 g
3水	タラの南蛮漬け	605 kcal	25.3 g	3.6 g	鶏もも肉の クリーム煮 NEW	694 kcal	31.3 g	4.2 g
4木	チンジャオロース	681 kcal	24.3 g	3.9 g	白身フライ タルタルソース	823 kcal	22.2 g	2.6 g
5金	サバの照り焼き	647 kcal	21.8 g	3 g	チキンカツ ラタトゥイユソース	700 kcal	35.0 g	3.8 g

弁当ランチ(味噌汁付) 690円	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
鰯のごま焼き	603 kcal	19.6 g	3.7 g
ロースカツ	722 kcal	23.0 g	3.8 g
豚れんこんきんぴら	688 kcal	13.4 g	4.1 g
バジルチキン	703 kcal	29.4 g	2.9 g
ポークジンジャー	732 kcal	26.2 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。