

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。	

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

日替りメニュー

	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	チキンカツラタトウイユソース	700 kcal	35.0 g	3.8 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る位置に身につけてください。

週間メニュー

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

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SET 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

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。



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

*表示価格は全て消費税込みです。