

目黒区役所食堂週間メニュー

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
8月	麻婆茄子	600kcal	19.8g	4.1g		メンチカツ&野菜コロッケ	835kcal	29.6g	3.2g	
9火	焼肉野菜添え	606kcal	28.8g	2.6g		ハンバーグ&カニクリームコロッケトマトソース	771kcal	35.9g	3.3g	
10水	サワラの西京焼き	623kcal	22.5g	3.3g		揚げ餃子マーラーあんかけ	714kcal	19.8g	2.5g	
11木	肉豆腐	578kcal	17.7g	2.9g		力キフライ	743kcal	26.7g	3.8g	
12金	サバの生姜煮	529kcal	25.8g	2.7g		からあげ！ごっちは監修 鶏もも塩から揚げ	893kcal	47.8g	2.9g	

*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。

12/12(金) から揚げフェア開催♪
からあげ！ごっちは監修
鶏もも塩から揚げ

2025年12月8日～12月12日

是非ご賞味
ください！

営業時間
11:00～14:00

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
皿うどん	586kcal	21.4g	3.2g	
どんぶり(味噌汁付)	640円	700kcal	35.2g	4.5g
ごはん大盛	710円		g	g
鶏七味焼き丼	569kcal	22.8g	2.3g	
TFTベジメニュー	690円	613kcal	16.5g	3.1g
豚しゃぶ温野菜				
週間Cランチ (小鉢・味噌汁付き)	670円			
スタミナキムチ炒め				

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
肉じゃが	586kcal	21.4g	3.6g	
鶏肉の唐揚げ	654kcal	23.5g	3.2g	
ポークチャップ	662kcal	21.7g	3.3g	
ヒレカツ	699kcal	27.2g	4.2g	
アジフライ&野菜コロッケ	578kcal	16.0g	3.1g	

*表示価格は全て消費税込みです。