

目黒区役所食堂週間メニュー

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

2025 年 12 月 8 日 ~ 12 月 12 日

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

是非ご賞味
ください！

営業時間
11:00~14:00

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！
ブラックカレー
(エビフライ&小鉢付き)
¥980

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
8月	麻婆茄子	600 kcal	19.8 g	4.1 g	メンチカツ& 野菜コロッケ	835 kcal	29.6 g	3.2 g	
9火	焼肉野菜添え	606 kcal	28.8 g	2.6 g	ハンバーグ& カニクリームコロッケ トマトソース	771 kcal	35.9 g	3.3 g	
10水	サワラの西京焼き	623 kcal	22.5 g	3.3 g	揚げ餃子 マラーあんかけ	714 kcal	19.8 g	2.5 g	
11木	肉豆腐	578 kcal	17.7 g	2.9 g	カキフライ	743 kcal	26.7 g	3.8 g	
12金	サバの生姜煮	529 kcal	25.8 g	2.7 g	からあげ！ごっち監修 鶏もも塩から揚げ	893 kcal	47.8 g	2.9 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
肉じゃが	586 kcal	21.4 g	3.6 g	
鶏肉の唐揚げ	654 kcal	23.5 g	3.2 g	
ポークチャップ	662 kcal	21.7 g	3.3 g	
ヒレカツ	699 kcal	27.2 g	4.2 g	
アジフライ& 野菜コロッケ	578 kcal	16.0 g	3.1 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。