目黒区役所食堂週間メニュー

2026 年 11 月 9 日 ～ 11 月 13 日

営業時間
11:00～14:00

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

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 味噌ラーメン	621 kcal	25.3 g	6.8 g
どんぶり（味噌汁付） 640円 ごはん大盛 710円 麻婆丼	670 kcal	25 g	4.2 g
TFTベジメニュー 690円 豚肉みぞれ鍋	553 kcal	23.3 g	4.3 g
Cランチ（小鉢・味噌汁付き） 670円 タコライス	566 kcal	20.2 g	2.7 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

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	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
9 月	肉野菜炒め	676 kcal	16.7 g	2.9 g	エビフライ＆カニクリームコロッケ	725 kcal	21.1 g	2.5 g	アジフライ＆野菜コロッケ	758 kcal	24.9 g	4.3 g
10 火	サワラの西京焼き	680 kcal	26.4 g	2.3 g	ハムカツ＆メンチカツ	818 kcal	30.1 g	3.2 g	肉じゃが	516 kcal	13.3 g	2.3 g
11 水	タンドリーチキン	574 kcal	31.9 g	4.2 g	タラの南蛮漬け	647 kcal	29.2 g	3.2 g	ホッケフライ	696 kcal	18.0 g	3.7 g
12 木	豚肉の塩こうじ焼き	603 kcal	24.6 g	2.5 g	ささみチーズカツ	610 kcal	30.6 g	2.5 g	鯵のごま焼き	609 kcal	21.5 g	3.2 g
13 金	サバの味噌煮	576 kcal	18.0 g	3.2 g	油淋鶏	743 kcal	26.7 g	3.9 g	デミバーグ	714 kcal	22.6 g	3.4 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　＊表示価格は全て消費税込みです。

＊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。