目黒区役所食堂週間メニュー

カキフライフェア開催！

広島県産牡蠣を使用したカキフライ

11/21はカキフライの日



2026 年 11 月 16 日 ～ 11 月 20 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！

さんま天丼
（味噌汁付き）
￥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 温玉とろろそば	466 kcal	15.6 g	4.8 g
どんぶり（味噌汁付）640円 ごはん大盛 710円 ネギ塩豚丼	637 kcal	25.2 g	2.3 g
TFTベジメニュー 690円 バンバンジー	592 kcal	29 g	2.4 g
フェアメニュー（小鉢・味噌汁付き）770円 カキフライ	781 kcal	19 g	3.3 g

☆カキフライフェア☆

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
16 月	麻婆茄子	600 kcal	19.8 g	4.1 g	チキンカツ デミグラスソース	774 kcal	23.8 g	2.6 g	ヒレカツ	699 kcal	27.2 g	4.2 g
17 火	四川家常豆腐	661 kcal	21.6 g	3.7 g	アジフライ＆ 野菜コロッケ	816 kcal	38.7 g	3.5 g	鶏の照り焼き	732 kcal	22.6 g	3.3 g
18 水	回鍋肉	654 kcal	17 g	3.5 g	ハンバーグ きのこおろしソース	690 kcal	19.5 g	2.8 g	サバの塩焼き	611 kcal	23 g	4.4 g
19 木	鶏肉の カシューナッツ炒め	680 kcal	26.4 g	2.3 g	ポークソテー ガーリックソース	647 kcal	25.9 g	3.9 g	ポークチャップ	677 kcal	23.0 g	3.2 g
20 金	チンジャオロース	574 kcal	31.9 g	4.2 g	鯖竜田＆ 白身フライ	779 kcal	23.2 g	3.6 g	ロースカツ	767 kcal	23.3 g	3.7 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。