

# 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
5月	筑前煮	584 kcal	17.8 g	2.9 g	アジフライ & 牛肉コロッケ	862 kcal	33.2 g	2.6 g	
6火	豚肉のすき煮風	613 kcal	25.2 g	3.6 g	ハンバーグ ラタトウイユソース	756 kcal	30.6 g	3 g	
7水	回鍋肉	654 kcal	17.0 g	3.5 g	鶏の唐揚げ	821 kcal	30.1 g	2.9 g	
8木	鶏ひき肉と 茄子の味噌炒め	546 kcal	17.1 g	3.2 g	鯖竜田 & 白身フライ	779 kcal	23.2 g	3.6 g	
9金	麻婆豆腐	670 kcal	25.0 g	4.2 g	ハムカツ & メンチカツ	818 kcal	30.1 g	3.2 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。

\*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。



あけまして  
おめでとうございます。  
本年もよろしくお願ひいたします。



2026年 1月 5日～1月9日

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
焼きあご塩ラーメン	438 kcal	20.3 g	6.8 g
どんぶり(味噌汁付) 640円	811 kcal	26.6 g	4.3 g
ごはん大盛 710円	581 kcal	19.9 g	2.8 g
味噌カツ丼	681 kcal	19 g	2.7 g
TFTベジメニュー 690円			
酸辣湯水餃子			
週間Cランチ (小鉢・味噌汁付き) 670円			
スタミナキムチ炒め			

## 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



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
サーモンフライ	674 kcal	25.8 g	2.8 g
白身フライ & イカリング	703 kcal	20.4 g	3.9 g
サバの生姜煮	552 kcal	18.4 g	2.3 g
チキンレモンソテー	698 kcal	24.5 g	3.1 g
味付けとり天	680 kcal	23.7 g	3.3 g

\*表示価格は全て消費税込みです。