

目黒区役所食堂週間メニュー

2026



あけまして
おめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

2026 年 1 月 5 日 ~ 1 月 9 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	
焼きあご塩ラーメン	438 kcal	20.3 g
どんぶり(味噌汁付)	640円	
ごはん大盛	710円	
味噌カツ丼	811 kcal	26.6 g
TFTベジメニュー	690円	
酸辣湯水餃子	581 kcal	19.9 g
週間Cランチ (小鉢・味噌汁付き)	670円	
スタミナキムチ炒め	681 kcal	19 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・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

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 ラタトゥイユソース		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

*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。