

## 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

週間麺	590円	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
味噌ラーメン		621 kcal	25.3 g	6.8 g
どんぶり(味噌汁付)	640円	637 kcal	25.2 g	2.3 g
ごはん大盛	710円			
ネギ塩豚丼				
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	566 kcal	20.2 g	2.7 g
タコライス				

## 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SET	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
12月	成人の日				成人の日			
13火	豚ナスキムチ	676 kcal	19.6 g	4.2 g	ハンバーグ&豚肉野菜巻きフライ	751 kcal	27.1 g	2.8 g
14水	鶏ネギ味噌焼き	640 kcal	33.0 g	3.3 g	タラのフリット 野菜トマトソース	674 kcal	24.5 g	4.3 g
15木	四川家常豆腐	661 kcal	21.6 g	3.7 g	油淋鶏	743 kcal	26.7 g	3.9 g
16金	ホッケの塩焼き	552 kcal	26.0 g	3.2 g	豚焼肉&野菜コロッケ	703 kcal	24.3 g	3.0 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。

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
成人の日			
肉団子野菜あんかけ	772 kcal	23.2 g	3.9 g
デミバーグ	714 kcal	22.6 g	3.4 g
サバの照り焼き	641 kcal	19.1 g	3.2 g
豚肉と茄子の味噌炒め	713 kcal	16.8 g	2.9 g