

目黒区役所食堂週間メニュー

2026 年 1 月 12 日 ~ 1 月 16 日

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	621 kcal 25.3 g 6.8 g
味噌ラーメン	
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
12月	成人の日				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	肉団子野菜あんかけ	772 kcal	23.2 g	3.9 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	デミバーグ	714 kcal	22.6 g	3.4 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	サバの照り焼き	641 kcal	19.1 g	3.2 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	豚肉と茄子の味噌炒め	713 kcal	16.8 g	2.9 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。