

## 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
26 月	麻婆茄子	600 kcal	19.8 g	4.1 g		メンチカツ& 野菜コロッケ	732 kcal	20.2 g	2.1 g	
27 火	サワラの西京焼き	584 kcal	23.3 g	2.5 g		揚げ餃子 マーラーあんかけ	690 kcal	18.4 g	3.3 g	
28 水	焼肉野菜添え	684 kcal	24.6 g	3.4 g		ハンバーグ& カニクリームコロッケ トマトソース	774 kcal	23.8 g	2.6 g	
29 木	肉豆腐	688 kcal	23.5 g	2.5 g		力キフライ	716 kcal	20.8 g	3.3 g	
30 金	サバの生姜煮	613 kcal	25.8 g	2.5 g		チキン南蛮	850 kcal	32.9 g	3.1 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る位置に身につけてください。

こだわり！濃厚スープ推し  
ラーメンフェア2026開催中！  
(期間: 1.19~1.30)

2026年 1月 26日 ~ 1月 30日

営業時間  
11:00~14:00

## 週間メニュー

	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
フェアメニュー 770円	905 kcal	24 g	9.6 g
極太麺のがっつり系豚ラーメン			
どんぶり(味噌汁付) 640円	673 kcal	33 g	2.5 g
ごはん大盛 710円			
鶏七味焼き丼			
TFTベジメニュー 690円	687 kcal	27.1 g	5.3 g
豚しゃぶ温野菜(ゴマだれ)			
週間Cランチ(小鉢・味噌汁付き) 670円	690 kcal	22.5 g	3.1 g
ハッシュドビーフ			

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



## 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

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
肉じゃが	516 kcal	13.3 g	2.3 g	
ヒレカツ	699 kcal	27.2 g	4.2 g	
ポークチャップ	677 kcal	23 g	3.2 g	
鶏の唐揚げ	732 kcal	22.6 g	3.3 g	
アジフライ& 野菜コロッケ	758 kcal	24.9 g	4.3 g	

\*表示価格は全て消費税込みです。