

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

日替りメニュー

TFTベジメニューの「食べきり！キーマカレー」は、
目黒区民の方からいただいた食べきりレシピアイデアを
参考にメニュー化しました！

2026 年 2 月 16 日 ~ 2 月 20 日

食品ロス削減



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	
週間麺 590円	466 kcal 15.6 g 4.8 g
温玉とろろそば	
どんぶり(味噌汁付) 640円	
ごはん大盛 710円	637 kcal 25.2 g 2.3 g
ネギ塩豚丼	
TFTベジメニュー 690円	
食べきり！キーマカレー	
週間Cランチ (小鉢・味噌汁付き) 670円	681 kcal 19 g 2.7 g
スタミナキムチ炒め	

ニンジンと皮ごと使用し
ピーマンは種とワタごと刻んで
トッピングしています♪

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

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

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

	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
16月	鶏肉のカシューナッツ炒め	680kcal	26.4g	2.3g	アジフライ＆牛肉コロッケ	862kcal	33.2g	2.6g	ロースカツ	767kcal	23.3g	3.7g
17火	肉豆腐	688kcal	23.5g	2.5g	ハンバーグラタトゥイユソース	756kcal	30.6g	3g	白身フライ＆イカリング	703kcal	20.4g	3.9g
18水	回鍋肉	654kcal	17.0g	3.5g	鶏の唐揚げ	821kcal	30.1g	2.9g	サバの生姜煮	552kcal	18.4g	2.3g
19木	鶏ひき肉と茄子の味噌炒め	546kcal	17.1g	3.2g	鯖竜田＆白身フライ	779kcal	23.2g	3.6g	チキンレモンソテー	698kcal	24.5g	3.1g
20金	赤魚と豆腐の煮物	576kcal	18.0g	3.2g	カキフライ	716kcal	20.8g	3.3g	味付けとり天	680kcal	23.7g	3.3g

*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。