目黒区役所食堂週間メニュー

2026 年 3 月 2 日 ～ 3 月 6 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	そば 317kcal/12.3g/4.3g うどん 321kcal/8.4g/4.6g	420円
かけそば/うどん	そば 316kcal/12.0g/4.4g うどん 322kcal/8.6g/4.7g	400円
かき揚げそば/うどん	そば 447kcal/13.0g/4.7g うどん 453kcal/9.6g/4.7g	470円
きつねそば/うどん	そば 370kcal/18.9g/4.8g うどん 376kcal/18.9g/4.8g	470円
とり天そば/うどん	そば 382kcal/16.4g/4.8g うどん 388kcal/13.0g/5.0g	470円
醤油ラーメン	398kcal/17.7g/6.3g	500円

	エネルギー/たんぱく質/食塩相当量	
満菜カレー	563kcal/13.8g/2.4g	540円
ごはん大盛		620円
カツカレー	774kcal/27.7g/3.6g	680円
ごはん大盛		760円
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	753 kcal	33.1 g	6.1 g
担々麺				
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）				
Cランチ（小鉢・味噌汁付き）	670円	708 kcal	21 g	3.0 g
揚げしゅうまい 甘酢あん				

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

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
2 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	ヒレカツ	699 kcal	27.2 g	4.2 g
3 火	肉豆腐	688 kcal	23.5 g	2.5 g	カキフライ	716 kcal	20.8 g	3.3 g	鶏の唐揚げ	732 kcal	22.6 g	3.3 g
4 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	アジフライ＆野菜コロッケ	758 kcal	24.9 g	4.3 g
5 木	サワラの西京焼き	584 kcal	23.3 g	2.5 g	味噌とんかつ	732 kcal	23.9 g	2.8 g	ポークチャップ	677 kcal	23 g	3.2 g
6 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	肉じゃが	516 kcal	13.3 g	2.3 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　＊表示価格は全て消費税込みです。

＊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。