目黒区役所食堂週間メニュー

2026 年 3 月 9 日 ～ 3 月 13 日

気仙沼フェア開催中！

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	586 kcal	21.4 g	3.2 g
皿うどん				
どんぶり（味噌汁付）	640円	609 kcal	19.8 g	4.2 g
ごはん大盛	710円			
豚ナス味噌丼				
TFTベジメニュー	690円	664 kcal	21.7 g	3.0 g
温玉キムチチゲ				
フェアメニュー（小鉢・味噌汁付き）	770円	753 kcal	19.1 g	3.2 g
気仙沼産マグロマスタードカツ				

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・とり天・きつねの単品追加	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
9 月	レバニラ炒め	519 kcal	19.7 g	3.6 g	アジフライ＆野菜コロッケ	816 kcal	38.7 g	3.5 g	ロースカツ	767 kcal	23.3 g	3.7 g
10 火	鶏肉のカシューナッツ炒め	680 kcal	26.4 g	2.3 g	チキンカツラタトゥイユソース	700 kcal	35.0 g	4 g	鶏の照り焼き	604 kcal	20.1 g	2.8 g
11 水	豚肉のすき煮風	613 kcal	25.2 g	3.6 g	メンチカツ＆牛肉コロッケ	807 kcal	22.3 g	4 g	ホッケフライ	696 kcal	18.0 g	3.7 g
12 木	チンジャオロース	692 kcal	25.1 g	2.7 g	白身フライタルタルソース	823 kcal	22.2 g	2.6 g	デミバーグ	714 kcal	22.6 g	3.4 g
13 金	八宝菜	594 kcal	19.7 g	2.5 g	鶏七味焼き	712 kcal	35.1 g	3.2 g	鯵のごま焼き	609 kcal	21.5 g	3.2 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。