

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	586 kcal	21.4 g	3.2 g
皿うどん			
どんぶり(味噌汁付) 640円 ごはん大盛 710円	691 kcal	18.5 g	3.4 g
イカと野菜の天丼			
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	683 kcal	23.4 g	2.8 g
ビーフハヤシライス			

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
20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
21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	鶏の照り焼き	732 kcal	22.6 g	3.3 g
22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
23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
24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	鶏の唐揚げ	732 kcal	22.6 g	3.3 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
*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。