

レギュラーメニュー

今週は「**ピリ辛 冷やし肉そば**」です♪



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	
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。	

週間麺	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
週間麺 590円	853 kcal	30.4 g	6.9 g
ピリ辛 冷やし肉そば			
どんぶり(味噌汁付) 640円 ごはん大盛 710円	673 kcal	33 g	2.5 g
鶏七味焼き丼			
TFTベジメニュー 690円	664 kcal	21.7 g	3 g
温玉キムチチゲ			
Cランチ (小鉢・味噌汁付き) 670円	666 kcal	26.4 g	3.7 g
ガパオライス			

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

日替りメニュー

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
22月	回鍋肉	654 kcal	17.0 g	3.5 g	豚焼肉&野菜コロッケ	703 kcal	24.3 g	3.0 g
23火	鶏ネギ味噌焼き	680 kcal	26.4 g	2.3 g	白身フライタルタルソース	823 kcal	22.2 g	2.6 g
24水	鶏ひき肉と茄子の味噌炒め	546 kcal	17.1 g	3.2 g	ハンバーグラタトゥイユソース	732 kcal	23.9 g	2.8 g
25木	鰯のごま焼き	625 kcal	22.8 g	3.9 g	味噌とんかつ	756 kcal	30.6 g	3.0 g
26金	肉野菜炒め	676 kcal	16.7 g	2.9 g	カキフライ	716 kcal	20.8 g	3.3 g

	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
	白身フライ&イカリング	703 kcal	20.4 g	3.9 g
	味付けとり天	680 kcal	23.7 g	3.3 g
	ヒレカツ	699 kcal	27.2 g	4.2 g
	チキンレモンソテー	698 kcal	24.5 g	3.1 g
	豚肉と茄子の味噌炒め	713 kcal	16.8 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。