

冷やし麺販売中！



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 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！  
さんま天丼  
(味噌汁付き)  
¥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              | 655 kcal | 36.9 g  | 3.7 g |
| 汁なし担々麺                |          |         |       |
| どんぶり(味噌汁付) 640円       | 659 kcal | 18.7 g  | 4.3 g |
| ごはん大盛 710円            |          |         |       |
| おろしポン酢豚丼              |          |         |       |
| TFTベジメニュー 690円        | 604 kcal | 15.27 g | 8.4 g |
| 明太サラダうどん              |          |         |       |
| 週間Cランチ (小鉢・味噌汁付) 670円 | 633 kcal | 18.9 g  | 3.2 g |
| ピリ辛メキシカンハヤシ           |          |         |       |

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      |

日替りメニュー

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 |
|------|-------------------------|----------|--------|-------|---------------------|----------|--------|-------|-------------------|----------|--------|-------|
| 29月  | 豚ナスキムチ                  | 676 kcal | 19.6 g | 4.2 g | ささみチーズカツ            | 610 kcal | 30.6 g | 2.5 g | メンチカツ&ハムカツ        | 818 kcal | 30.1 g | 3.2 g |
| 30火  | チンジャオロース                | 692 kcal | 25.1 g | 2.7 g | アジフライ&牛肉コロッケ        | 862 kcal | 33.2 g | 2.6 g | デミバーグ             | 714 kcal | 22.6 g | 3.4 g |
| 7/1水 | 豚ときくらげの青菜炒め             | 648 kcal | 29.2 g | 2.6 g | 油淋鶏                 | 743 kcal | 26.7 g | 3.9 g | 肉団子野菜あんかけ         | 772 kcal | 23.2 g | 3.9 g |
| 7/2木 | 麻婆豆腐                    | 670 kcal | 25.0 g | 4.2 g | チキンカツラタトウイユソース      | 700 kcal | 35.0 g | 4 g   | サバの照り焼き           | 641 kcal | 19.1 g | 3.2 g |
| 7/3金 | 赤魚と豆腐の煮物                | 556 kcal | 26.7 g | 2.7 g | ハンバーグ&豚肉野菜巻きフライ     | 703 kcal | 24.3 g | 3.0 g | ポークジンジャー          | 650 kcal | 24.1 g | 4.0 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。