

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

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
10月	豚ナスキムチ	676kcal	19.6g	4.2g	ささみチーズカツ	610kcal	30.6g	2.5g
11火	山の日				山の日			
12水	豚ときくらげの 青菜炒め	648kcal	29.2g	2.6g	ハンバーグ& 豚肉野菜巻きフライ	703kcal	24.3g	3g
13木	鶏ネギみそ焼き	680kcal	26.4g	2.3g	チキンカツ ラタトゥイユソース	700kcal	35.0g	4g
14金	赤魚と豆腐の煮物	556kcal	26.7g	2.7g	油淋鶏	743kcal	26.7g	3.9g

*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。

冷やし麺販売中！



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	586kcal	21.4g
皿うどん	3.2g	
どんぶり(味噌汁付) 640円	659kcal	18.7g
ごはん大盛 710円	4.3g	
おろしポン酢豚丼		
TFTベジメニュー 690円	654kcal	19.3g
豚しゃぶサラダ	2.7g	
週間Cランチ (小鉢・味噌汁付) 670円	666kcal	26.4g
ガパオライス	3.7g	

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



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
メンチカツ& ハムカツ	818kcal	30.1g	3.2g
山の日			
肉団子野菜あんかけ	772kcal	23.2g	3.9g
サバの照り焼き	641kcal	19.1g	3.2g
ポークジンジャー	650kcal	24.1g	4.0g

*表示価格は全て消費税込みです。