

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

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

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	566 kcal	24.5 g
冷やし中華		4.6 g
どんぶり(味噌汁付) 640円	811 kcal	26.6 g
ごはん大盛 710円		4.3 g
味噌カツ丼		g
TFTベジメニュー 690円	592 kcal	29 g
バンバンジー		2.4 g
Cランチ (小鉢・味噌汁付き) 670円	690 kcal	22.5 g
ハッシュドビーフ		3.1 g

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

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
24 月	麻婆茄子	600 kcal	19.8 g	4.1 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	ヒレカツ	699 kcal	27.2 g	4.2 g
25 火	肉豆腐	688 kcal	23.5 g	2.5 g	アジフライ&野菜コロッケ	816 kcal	38.7 g	3.5 g	鶏の照り焼き	732 kcal	22.6 g	3.3 g
26 水	焼肉野菜添え	684 kcal	24.6 g	3.4 g	カキフライ	716 kcal	20.8 g	3.3 g	サバの塩焼き	611 kcal	23 g	4.4 g
27 木	サバの照り焼き	647 kcal	21.8 g	3 g	油淋鶏	743 kcal	26.7 g	3.9 g	ポークチャップ	677 kcal	23.0 g	3.2 g
28 金	タンドリーチキン	574 kcal	31.9 g	4.2 g	鯖竜田&白身フライ	779 kcal	23.2 g	3.6 g	ロースカツ	767 kcal	23.3 g	3.7 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。