

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
31月	回鍋肉	654 kcal	17 g	3.5 g	北海道ホッケフライ	713 kcal	18.7 g	2.5 g
9/1火	鶏ひき肉と茄子の味噌炒め	560 kcal	17.1 g	3.2 g	ささみチーズカツ	610 kcal	30.6 g	2.5 g
2水	サバの生姜煮	613 kcal	25.8 g	2.5 g	柚子おろしとんかつ	802 kcal	29.6 g	3.5 g
3木	鶏の照り焼き	697 kcal	30.5 g	3.1 g	タラの唐揚げ マールーあんかけ	708 kcal	23.4 g	3.8 g
4金	ホッケの塩焼き	552 kcal	26.0 g	3.2 g	ハンバーグ＆ から揚げ	780 kcal	38.1 g	4.3 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。

冷やし麺販売中！

週間メニュー

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		438 kcal	20.3 g	6.8 g
(温) 焼きあご塩ラーメン				
どんぶり(味噌汁付) 640円	670	25	4.2	
ごはん大盛 710円				
麻婆丼	kcal	g	g	
TFTベジメニュー 690円	581 kcal	19.9 g	2.8 g	
酸辣湯水餃子				
週間Cランチ 670円	633 kcal	18.9 g	3.2 g	
(小鉢・味噌汁付)				
ピリ辛メキシカンハヤシ				

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。

営業時間

11:00~14:00

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

* 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
ロースカツ		732 kcal	21.4 g	3.4 g
鰯のごま焼き		644 kcal	23.3 g	4.0 g
豚肉のピーマン炒め		553 kcal	23.3 g	4.3 g
サーモンフライ		674 kcal	25.8 g	2.8 g
白身フライ&イカリング		703 kcal	20.4 g	3.9 g

* 表示価格は全て消費税込みです。