

目黒区役所食堂週間メニュー

12/19(金) から揚げフェア開催♪
諭吉のからあげ監修
香ばし醤油から揚げ

2025 年 12 月 15 日 ~ 12 月 19 日

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！
ブラックカレー
(エビフライ&小鉢付き)
¥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	711 kcal 21.1 g 6.6 g
とんこつラーメン	
どんぶり(味噌汁付) 640円	691 kcal 18.5 g 3.4 g
ごはん大盛 710円	
イカと野菜の天井	
TFTベジメニュー 690円	615 kcal 26.1 g 3.5 g
鶏団子鍋	
週間Cランチ (小鉢・味噌汁付) 670円	666 kcal 26.4 g 3.7 g
ガパオライス	



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。

是非ご賞味
 ください！

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

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
15月	鶏ひき肉と 茄子の味噌炒め	560 kcal	17.1 g	3.2 g	白身フライ タルタルソース	823 kcal	22.2 g	2.6 g	
16火	赤魚の西京焼き	600 kcal	26.5 g	3.6 g	ハムカツ& メンチカツ	818 kcal	30.1 g	3.2 g	
17水	タンドリーチキン	574 kcal	31.9 g	4.2 g	アジ南蛮	647 kcal	29.2 g	4.5 g	
18木	豚ときくらげの 青菜炒め	648 kcal	29.2 g	2.6 g	柚子おろしとんかつ	802 kcal	29.6 g	3.5 g	
19金	ぶり大根	596 kcal	26.7 g	3.5 g	諭吉のからあげ監修 香ばし醤油から揚げ	830 kcal	25.6 g	3 g	

から揚げ
 フェア

*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
揚げしゅうまい	732 kcal	21.4 g	3.4 g	
豚肉のピーマン炒め	644 kcal	23.1 g	5 g	
かれいのゆうあん焼き	553 kcal	23.3 g	4.3 g	
サバの味噌煮	555 kcal	27.5 g	4.2 g	
鶏七味焼き	604 kcal	20.1 g	2.8 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。