

Weekly Menu



第2本庁舎4階食堂

電話 03-5320-7516 内線 63-520

営業時間 11:00-14:00

		5/4 Mon	5/5 Tue	5/6 Wed	5/7 Thu	5/8 Fri
S O U T H S I D E (南側)	バスタ or 丼 2 3 PASTA /BOWL	みどりの日	こどもの日	振替休日	たれヒレカツ丼 750 3 734kcal 23.7g 17.2g 119.9g 5.4g	海の幸の 漁師風バスタ 800 2 555kcal 30.7g 10.7g 86.8g 2.8g
	ランチA 4 LUNCH-A				豚バラ肉野菜炒め NEW 750 597kcal 15.7g 24.3g 82.9g 3.1g	サワラの 香草パン粉焼き NEW 800 567kcal 24.4g 15.5g 85.3g 3.3g
	ランチB 5 LUNCH-B				鶏もも肉の塩麹焼き & キーマコロッケ NEW 950 本日の おすすめ 1008kcal 42.8g 51.9g 95.7g 4.7g	ロースとんかつ おろしポン酢 900 674kcal 20.7g 20.7g 103.1g 4.3g
	ヘルシー 6 HEALTHY				鰯のかば焼き レモンソース 疲・ス 800 490kcal 26.4g 7.7g 83.4g 3.3g	チキンの カレー香り焼き 塩 800 669kcal 31.3g 28.4g 76.7g 2.9g
	カレー 7 CURRY				チキンカレー 590 662kcal 16.4g 16.3g 114.5g 3.2g	ベジキーマカレー 850 626kcal 14.8g 10.2g 121.9g 2.0g
	ランチC 8 LUNCH-C				厚揚げと野菜の揚げ出し 600 710kcal 16.7g 28.5g 99.4g 3.3g	水餃子入り 五目中華スープ NEW 600 519kcal 15.9g 10.6g 92.1g 4.2g
	和麺 9 JAPANESE NOODLE				かけ ¥380 ざる・わかめ・たぬき・きつね ¥450 かき揚げ ¥480 麺大盛り + ¥100	野菜天ぷら (¥180) 毎日ご提供 ※仕入れの都合により、東京産ではありません
	らーめん 10 CHINESE NOODLE				牛肉うどん・そば 690 585kcal 24.4g 23.5g 74.8g 7.7g	豚汁うどん・そば 620 423kcal 19.4g 10.0g 68.9g 3.7g
	テイクアウト TAKE OUT				麺大盛り + ¥100	
					味噌らーめん 500 409kcal 19.2g 6.0g 74.8g 7.6g	塩らーめん 500 352kcal 15.2g 6.8g 62.5g 7.2g
	魚介豚骨らーめん 740 696kcal 25.8g 34.3g 79.1g 7.9g	味噌バターコーン らーめん 690 564kcal 19.5g 14.9g 97.9g 7.5g				
	そばろ鶏天丼 650 834kcal 28.4g 31.5g 113.2g 2.0g	梅しらすご飯の ヘルシー弁当 650 545kcal 26.8g 10.6g 87.5g 2.3g				

Dinner Menu(夕食)

		5/4 Mon	5/5 Tue	5/6 Wed	5/7 Thu	5/8 Fri
N O R T H S I D E (北側)	定食① Set meal				豚スタミナ焼肉丼 750 833kcal 26.9g 35.1g 106.5g 5.4g	ひとくちヒレカツ 750 671kcal 24.5g 14.6g 111.6g 3.2g
	定食② Set meal				エビカツ 750 784kcal 19.0g 34.4g 99.8g 2.5g	銀鮭の照り焼き 750 598kcal 28.9g 16.8g 85.9g 3.3g
	丼or カレー Bowl or Curry				ビーフカレー 640 708kcal 14.1g 22.3g 115.3g 3.5g	ビーフカレー 640 708kcal 14.1g 22.3g 115.3g 3.5g

栄養価表記				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g

※仕入れにより、メニューや価格が当日変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※栄養価は目安です。和麺や中華麺は汁も含んだ栄養価となっております。
 ※定食のライスは、普通盛り(180g)あたりの栄養価です。