

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

	5/11 Mon	5/12 Tue	5/13 Wed	5/14 Thu	5/15 Fri
SOUTH SIDE (南側)	2 3 パスタ or 丼 きんぴらご飯の 鶏照り焼き丼 ¥750 666kcal 29.4g 22.0g 88.7g 3.4g	あんかけ親子丼 & けんちん汁 ¥750 600kcal 23.4g 14.0g 97.3g 4.2g	ま〜油香る黒炒飯 点心添え ¥750 765kcal 22.2g 24.9g 115.2g 4.6g	ピリ辛鶏そばの 三色丼 ¥750 671kcal 25.1g 21.0g 97.0g 4.9g	釜揚げしらすとズッキーニの 塩レモンパスタ NEW ¥800 540kcal 21.9g 8.8g 98.9g 2.5g
	4 ランチA 北海道産 真ほっけの開き干し 北海道 ¥780 463kcal 22.2g 8.2g 77.4g 3.4g	鯖の味噌煮 NEW ¥800 640kcal 29.9g 18.1g 95.5g 4.9g	復興応援 メニュー 三陸産 おすすめ鮮魚 ※豊洲市場でその時獲れた お魚をご提供いたします ¥800	豚肉と木耳と卵の炒め NEW ¥800 728kcal 23.1g 33.7g 86.6g 5.0g	白身魚の竜田揚げ ピリ辛ソース ¥780 561kcal 23.3g 15.7g 84.1g 2.8g
	5 ランチB 三元豚ヒレカツ & チーズinメンチ ¥900 707kcal 21.8g 21.2g 107.5g 3.9g	チキン南蛮 ¥850 1000kcal 34.7g 53.5g 99.7g 3.7g	グリルチキン オニオソース ¥900 934kcal 44.1g 35.2g 114.3g 4.7g	能登牛 特製ビーフストロガノフ ¥1,000 復興応援 メニュー 1108kcal 19.1g 65.1g 118.4g 4.9g	チーズインハンバーグ ラタトゥイユソース ¥1,000 本日のおすすめ 834kcal 27.6g 34.2g 105.5g 3.0g
	6 ヘルシー 花椒ハン麻婆豆腐 ハン ¥800 644kcal 25.5g 15.4g 104.6g 3.5g	白身魚の 油淋香るムニエル 腸 ¥800 561kcal 26.8g 15.5g 85.4g 3.0g	長芋とろろの 甘辛生姜豚丼 脂 ¥800 657kcal 23.8g 15.5g 110.2g 3.7g	サワラの竜田揚げ 南蛮だれ 疲・ス ¥800 568kcal 27.0g 14.3g 86.5g 4.2g	茹で豚の ピリ辛四川だれ 塩 ¥800 639kcal 29.8g 23.8g 79.1g 2.7g
	7 カレー ビーフカレー ¥640 708kcal 14.1g 22.3g 115.3g 3.5g	金沢カツカレー 石川 ¥750 809kcal 18.0g 20.7g 140.1g 5.4g	野菜を食べるカレー ¥690 664kcal 10.8g 15.6g 123.9g 2.0g	野菜カレー ¥750 607kcal 15.6g 15.6g 104.1g 3.4g	ハヤシライス ¥690 731kcal 16.2g 26.3g 109.8g 2.9g
	8 ランチC 八宝菜 ¥600 571kcal 20.0g 17.3g 88.1g 3.4g	揚げ豆腐きのこあんかけ ¥600 574kcal 20.9g 11.3g 101.1g 3.1g	海鮮五目煮込み団子 ¥600 592kcal 24.5g 11.3g 99.8g 6.6g	揚げ点心のチリソース ¥600 644kcal 17.2g 15.7g 111.2g 3.5g	白身魚のすり身揚げ ¥600 612kcal 14.7g 17.0g 102.2g 3.9g
NORTH SIDE (北側)	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				
	9 和麺 焼き茄子と柚子おろし うどん・そば ¥590 303kcal 11.1g 1.6g 64.7g 6.2g	天ざるそば (海老・オクラ・イカ) NEW ¥690 512kcal 21.9g 12.1g 82.0g 3.1g	明日葉と竹輪天 うどん・そば ¥620 475kcal 15.6g 9.4g 85.7g 5.8g	冷やし月見とろろ うどん・そば ¥620 356kcal 15.4g 7.2g 61.4g 0.9g	海老とズッキーニかき揚げ うどん・そば NEW ¥690 571kcal 19.4g 17.4g 89.3g 3.1g
	麺大盛り + ¥100				
CHINESE NOODLE	塩らーめん ¥500 352kcal 15.2g 6.8g 62.5g 7.2g	醤油らーめん ¥500 372kcal 16.1g 7.0g 65.9g 7.2g	味噌らーめん ¥500 409kcal 19.2g 6.0g 74.8g 7.6g	豚骨らーめん ¥500 406kcal 15.6g 10.9g 66.1g 5.9g	塩らーめん ¥500 352kcal 15.2g 6.8g 62.5g 7.2g
	鶏白湯らーめん ¥690 675kcal 32.7g 28.2g 79.6g 8.8g	北海道産 ホタテ出汁の塩らーめん 北海道 ¥790 472kcal 22.0g 7.7g 86.7g 6.0g	1/2日分の野菜が摂れる 長崎ちゃんぽん 長崎 ¥740 556kcal 17.7g 19.7g 77.7g 9.1g	宮崎名物 辛麺 宮崎 ¥690 558kcal 26.1g 17.9g 81.9g 8.5g	たっぷり野菜 味噌らーめん ¥690 572kcal 22.7g 15.5g 95.4g 8.6g
TAKE OUT	鯖天然塩焼き弁当 ¥650 905kcal 31.3g 12.9g 167.8g 3.3g	ロコモコボウル弁当 ¥650 613kcal 22.2g 11.9g 104.7g 2.5g	炒飯弁当 ¥650 684kcal 20.7g 22.4g 101.2g 1.8g	DX海苔弁当 ¥650 770kcal 29.0g 28.0g 103.6g 3.4g	焼肉ピピンバ弁当 ¥650 629kcal 23.9g 19.5g 92.6g 2.2g

Dinner Menu (夕食)

	今週のトピックス				
NORTH SIDE (北側)	定食① Set meal 5/15 (金) スズッキーニ レスキュー	あんかけロースかつ丼 ¥750 819kcal 26.8g 20.1g 133.5g 4.9g	鯛天丼 ¥700 830kcal 24.9g 19.8g 139.4g 3.6g	鯖の天然塩焼き ¥750 614kcal 34.0g 22.9g 76.7g 1.9g	
	定食② Set meal 釜揚げしらすとズッキーニの塩レモンパスタ 800円 海老とズッキーニかき揚げうどん・そば 690円	肉野菜炒め ¥700 554kcal 18.6g 15.7g 88.4g 5.7g	豚の生姜焼き ¥750 784kcal 23.4g 36.9g 90.9g 3.8g	鶏天 ¥750 990kcal 31.8g 41.1g 124.5g 6.5g	
	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	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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 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。		エムサービズ株式会社	