



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

		6/22 Mon	6/23 Tue	6/24 Wed	6/25 Thu	6/26 Fri
SOUTH SIDE (南側)	バスタ or 丼 ②③ PASTA /BOWL 鶏そぼろ丼 & けんちん汁 ¥750 679kcal 31.6g 17.2g 103.5g 4.4g	インドネシア屋台飯 ナシゴレン ¥700 468kcal 18.4g 7.8g 82.6g 6.2g	和風あんかけカツ丼 ¥700 709kcal 19.2g 14.4g 126.5g 3.8g	八王子農場 野菜のピビンバ 東京食材 ¥750 688kcal 22.5g 18.1g 113.1g 4.2g	海の幸の 漁師風バスタ ¥800 555kcal 30.7g 10.7g 86.8g 2.8g	
	ランチA ④ LUNCH-A 八王子農場 新玉葱の豚しゃぶ コチジャンだれ 東京食材 ¥750 968kcal 27.3g 57.4g 92.5g 4.1g	赤魚の天ぷらおろしあんかけ & がんもの煮物 ¥780 626kcal 23.4g 21.7g 87.1g 2.7g	復興応援メニュー 石巻産 カレイの西京焼き ※豊洲市場でその時採れたお魚をご提供いたします ¥800 539kcal 23.0g 19.1g 79.9g 3.9g	豚肉と卵の炒め ¥750 618kcal 25.0g 23.0g 80.4g 3.4g	青椒肉絲 (チンジャオロース) ¥780 648kcal 25.3g 20.8g 93.5g 4.4g	
	ランチB ⑤ LUNCH-B 鼻の都どりの 鶏天 岩手 本日のおすすめ ¥950 1018kcal 34.3g 43.2g 124.5g 6.5g	八王子農場 ハンバーグデミソース 八王子農場 赤玉葱のグリン添え 東京食材 ¥900 635kcal 21.1g 15.0g 104.6g 3.9g	若鶏の山賊焼き 野菜ナムル添え NEW ¥880 811kcal 41.6g 30.1g 95.6g 6.0g	鶏ももの紅生姜唐揚げ ¥880 965kcal 39.4g 42.4g 108.4g 2.5g	3種のクリームコロッケ (甘エビ・カニ・帆立) ¥850 931kcal 17.7g 38.8g 130.0g 3.8g	
	ヘルシー ⑥ HEALTHY 大豆ミートと ピーマンの細切り炒め丼 ベジ ¥800 389kcal 14.9g 4.3g 79.3g 2.6g	チキングリル すりおろしオニオンソース 脂 ¥800 610kcal 34.1g 18.2g 81.0g 2.9g	茄子と大麦の 麻婆炒め 腸 ¥800 561kcal 19.2g 15.2g 90.5g 3.7g	スケソウダラのフリット ヨーグルトソース 疲・ス ¥800 602kcal 27.3g 18.1g 88.0g 3.9g	香ばしナッツの ドライカレー 塩 ¥800 628kcal 19.3g 21.6g 94.0g 2.7g	
	カレー ⑦ CURRY ポークカレー ¥640 687kcal 17.1g 18.3g 115.3g 3.5g	バターチキンカレー ¥750 745kcal 25.1g 26.5g 105.3g 1.5g	肉じゃがカレー ¥640 803kcal 15.4g 28.9g 123.3g 3.2g	国産牛すじカレー ¥690 720kcal 31.9g 18.4g 109.1g 3.0g	チキンとトマトの スパイシーカレー ¥690 641kcal 19.8g 15.4g 107.7g 2.2g	
	ランチC ⑧ LUNCH-C 鶏団子の甘酢野菜あん NEW ¥600 531kcal 17.2g 7.5g 100.9g 5.3g	豚肉と野菜のサムジャン炒め NEW ¥600 588kcal 21.0g 15.6g 94.9g 3.3g	水餃子入りチゲスープ ¥600 521kcal 15.8g 6.9g 100.4g 7.3g	豚肉と茹でキャベツの おろしポン酢 ¥600 564kcal 20.9g 14.3g 90.1g 3.2g	柚子胡椒香る 白い麻婆豆腐 ¥600 644kcal 22.6g 16.6g 102.4g 5.3g	
和麺 ⑨ JAPANESE NOODLE 海老天うどん、そば ¥690 434kcal 20.4g 5.9g 78.5g 7.3g	福島県名物 ざくざくけんちんうどん・そば 福島 ¥620 398kcal 16.7g 7.4g 71.5g 6.1g	八王子農場 赤玉葱と干し海老の かき揚げうどん・そば 東京食材 ¥620 587kcal 14.8g 20.1g 91.7g 5.6g	カレー南蛮きしめん NEW ¥690 490kcal 19.6g 16.0g 71.8g 6.4g	八王子農場 野菜と鶏肉の けらだうどん 東京食材 ¥640 364kcal 21.3g 4.6g 63.9g 4.9g		
らーめん ⑩ CHINESE NOODLE 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	味噌らーめん ¥500 409kcal 19.2g 6.0g 74.8g 7.6g	八王子農場 野菜の 冷やし中華 ※定番ラーメンはお休みです。 東京食材 ¥790 442kcal 19.3g 9.2g 75.3g 8.0g	醤油らーめん ¥500 372kcal 16.1g 7.0g 65.9g 7.2g		
	煮干し醤油ワンタン麺 ¥690 563kcal 17.9g 19.9g 84.3g 7.5g	酸辣湯麺 ¥690 560kcal 25.1g 15.5g 87.4g 9.5g	喜多方らーめん 福島 ¥740 639kcal 23.3g 24.0g 89.6g 8.6g	海鮮あんかけ 塩らーめん ¥690 462kcal 21.8g 7.1g 84.9g 7.9g		
テイクアウト TAKE OUT ロコモコボウル弁当 ¥650 614kcal 22.0g 11.8g 105.4g 2.5g	豚ロースの生姜焼き弁当 ¥650 623kcal 23.2g 18.9g 90.9g 1.5g	D X 海苔弁当 ¥650 770kcal 29.0g 28.0g 103.6g 3.4g	焼肉ピビンバ弁当 ¥650 629kcal 23.9g 19.5g 92.6g 2.2g	炒飯弁当 ¥650 684kcal 20.7g 22.4g 101.2g 1.8g		

Dinner Menu (夕食)

NORTH SIDE (北側)	定食① Set meal 鶏肉の照り焼き ¥750 760kcal 41.3g 31.2g 81.0g 3.1g	ユッケジャンクッパ ¥700 584kcal 20.0g 23.5g 77.1g 4.8g	豚バラ焼肉とろろ丼 ¥750 773kcal 21.4g 26.7g 115.1g 3.9g	
	定食② Set meal 海老天丼 ¥750 714kcal 18.9g 13.8g 131.3g 2.1g	キャベツたっぷりメンチカツ デミマスタートソース ¥750 680kcal 18.9g 22.4g 104.2g 3.4g	若鶏唐揚げ&ロースカツ ¥750 873kcal 30.0g 33.2g 114.8g 4.9g	
	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	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。