

第一本庁舎32階
電話03-5320-7510
内線53-510

Weekly Menu

Welcome to cafeteria. We wish you'll be healthy. Please enjoy your meal!

		7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)
SOUTH (南側食堂)	プレミアム	チキンかつ南蛮 タルタルソース 888kcal 35.3g 28.9g 125.5g 4.6g 880円	銀ひらすのみりん漬け焼き 476kcal 29.9g 13.6g 63.6g 4.2g 880円	麦とろ御膳〜鶏の山賊焼き〜 695kcal 35.5g 23.7g 87.3g 4.1g 880円	三陸産 真鯛フライ タルタルソース添え 復興応援ランチ 710kcal 24.8g 26.5g 95.3g 4.0g 880円	ぶりの西京漬け焼き 豊洲直送 566kcal 41.6g 11.9g 73.5g 7.5g 880円
	おすすめ	トマトチーズハンバーグ サルサソース 715kcal 26.4g 26.8g 99.6g 5.2g 840円	白身魚フライ トマトソース 734kcal 26.9g 29.1g 95.5g 3.3g 840円	ポテトグラタンとピラフ 686kcal 16.4g 21.8g 112.9g 5.1g 840円	チキンとじゃがいもの ロースト塩レモンソース 700kcal 31.3g 31.3g 81.0g 4.0g 840円	枝豆とチーズ入りコロッケ 683kcal 22.4g 10.1g 136.8g 5.6g 840円
	和食	ゆで豚のピーナツソース かけセット 537kcal 24.0g 15.3g 80.1g 2.7g 840円	豚焼肉おろしほん酢セット 516kcal 27.3g 13.0g 76.3g 2.6g 840円	豚肉の生姜味噌焼き重 601kcal 34.2g 10.2g 92.2g 3.8g 840円	豚肉と仙台麩のすき煮 716kcal 24.0g 29.4g 90.0g 4.1g 840円	鶏の唐揚げ& 豆腐ハンバーグプレート 756kcal 26.8g 30.3g 95.4g 4.6g 840円
	中華	「大阪王将 ぶるもち水餃子使用」 水餃子のとり辛葱ソース 706kcal 16.1g 27.9g 102.4g 4.7g 790円	【京明橋】 鶏唐揚げの中華あん 693kcal 31.9g 29.8g 78.6g 4.9g 840円	夏野菜の麻婆炒め 680kcal 22.0g 30.1g 86.2g 3.2g 790円	海鮮あなか焼きそば 599kcal 12.5g 26.5g 76.6g 5.5g 790円	しらす炒飯と水餃子の五目あん 662kcal 20.5g 24.9g 90.7g 5.2g 840円
	洋食	洋野菜と白身魚の香草焼き 567kcal 29.5g 19.8g 75.4g 3.9g 840円	夏野菜のデミカレー 644kcal 12.7g 20.1g 105.1g 5.9g 840円	紅ずわい蟹クリームコロッケと いわし青のりフライ 725kcal 20.6g 31.0g 94.8g 5.8g 840円	和風エッグカレー 848kcal 24.9g 29.5g 122.9g 5.1g 790円	ポークステーキ ラタトゥイソース 673kcal 23.7g 27.3g 88.2g 3.5g 840円
	ヘルシー orベジ	庄司いずみ監修 野菜と大豆のバジル炒めごはん 469kcal 18.1g 7.7g 84.5g 3.7g 790円	豚肉と大根の炒め煮 608kcal 29.0g 20.0g 78.4g 4.6g 750円	豚肉のトマト煮込み 489kcal 21.7g 17.5g 65.5g 2.1g 750円	ソミートのホイコーロー 514kcal 23.7g 13.0g 80.3g 4.5g 750円	フーチャンブル 562kcal 30.3g 19.0g 72.4g 4.9g 750円
NORTH (北側食堂)	カレー	カレーライス520円				
		【完全メシ】欧風カレー 554kcal 22.5g 13.2g 87.5g 2.9g 660円	都庁カレー 576kcal 22.2g 12.1g 95.1g 2.8g 680円	東京野菜入りカレー 689kcal 14.0g 21.5g 113.1g 5.2g 680円	野菜とチーズのキーマカレー 653kcal 18.7g 21.2g 100.2g 2.7g 680円	十勝男爵コロッケカレー 720kcal 11.9g 21.1g 121.1g 3.1g 680円
	和麺	ざるそば・うどん 460円 / わかめそば・うどん 480円 / たぬきそば・うどん 480円 きつねそば・うどん 480円 / かき揚げそば・うどん 520円 和麺セット(そば・うどん+ミニ丼) 660円 麺大盛り+120円	ジャガイモ磯辺天・ ナス天そば・うどん 553kcal 17.5g 16.7g 86.7g 2.9g 660円	胡麻香るサラダうどん 539kcal 14.5g 12.9g 94.9g 7.1g 620円	揚げナスと 5種菜味のおろしうどん 460kcal 8.0g 9.4g 87.5g 3.9g 660円	鶏南蛮そば・うどん 599kcal 31.4g 18.6g 73.1g 7.2g 660円
	中華麺	醤油ラーメン 500円 / 野菜ちゃんぽん 600円 / 味噌ラーメン 600円 / 都庁ラーメン 660円 / 醤油ラーメンセット(醤油ラーメン+ミニ丼) 660円 麺大盛り+120円				
		【あじさい監修】 函館塩ラーメン 692kcal 25.6g 26.4g 79.8g 10.3g 720円	黒坦々サラダ麺 701kcal 23.1g 26.7g 89.7g 5.0g 660円	花椒麻冷やしラーメン 533kcal 19.5g 14.0g 79.9g 6.4g 660円	にらそば 586kcal 22.6g 17.0g 81.7g 8.1g 660円	焼きあごだしの塩ラーメン 421kcal 18.1g 4.5g 73.8g 8.3g 660円
	パスタ・丼	そら豆とベーコンの レモンクリームパスタ 676kcal 24.9g 25.1g 92.5g 4.0g 680円	揚げ豆腐の肉あんかけ丼 612kcal 23.9g 18.6g 89.7g 3.7g 680円	チリソースとほうれん草の トマトパスタ 563kcal 19.9g 15.9g 89.7g 4.0g 620円	ロコモコハンバーグ 目玉焼き添え 597kcal 23.5g 18.0g 86.3g 2.3g 720円	鳴だし和風パスタ 580kcal 22.2g 17.0g 89.6g 3.2g 680円

※仕入れにより、メニュー・価格は当日変更になる場合があります。ご了承ください。

曜日別 サービス	NORTH (北側食堂) 【日替わりカレー】 デザートサービス	NORTH (北側食堂) 【丼】 味噌汁を豚汁に変更します	NORTH (北側食堂) 【和麺】 きつね揚げそば・うどん 480円	SOUTH (南側食堂) 【和食】 炊き込みご飯お預けいただけます	NORTH (北側食堂) 【和麺】 きつねうどん 480円
-------------	---------------------------------------	-------------------------------------	--	---	-------------------------------------

夕食Weekly Menu

17:30〜19:00

		7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)
A	豚肉の南蛮焼き	アレルゲン：小麦 769kcal 26.1g 20.7g 110.8g 4.4g 680円	アレルゲン：小麦 736kcal 26.3g 20.1g 119.7g 5.7g 680円	メンチカツ&クリームコロッケ アレルゲン：小麦・卵・乳・えび・かに 852kcal 20.0g 31.0g 130.3g 3.6g 680円	揚げ出し豆腐五目あんかけ アレルゲン：小麦・卵 759kcal 27.9g 26.0g 112.1g 4.8g 680円	ハンバーグジンジャーソース アレルゲン：小麦・卵・乳 766kcal 24.9g 21.0g 124.4g 5.3g 680円
	白身魚フライタルタルソース	アレルゲン：小麦 924kcal 23.4g 43.6g 117.2g 3.7g 680円	白身魚の竜田揚げ香味ソース アレルゲン：小麦・卵 649kcal 23.1g 10.5g 118.7g 5.2g 680円	五目あんかけ焼きそば アレルゲン：小麦 646kcal 22.8g 20.9g 93.0g 7.1g 680円	麻婆春雨 アレルゲン：小麦 653kcal 17.5g 11.3g 128.4g 5.9g 680円	五目あんかけ炒飯 アレルゲン：小麦・卵・乳 563kcal 16.4g 9.3g 106.3g 7.0g 680円
	ポークカレー	アレルゲン：小麦・乳 638kcal 27.8g 12.7g 105.5g 4.0g 520円	ポークカレー アレルゲン：小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g 520円	ポークカレー アレルゲン：小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g 520円	ポークカレー アレルゲン：小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g 520円	ポークカレー アレルゲン：小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g 520円

※仕入れにより、メニュー・価格は当日変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価表示：エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/食塩相当量



LUNCH MENU	
7/13 (月)	トマトチーズハンバーグサルサソース 840円
7/14 (月)	白身魚フライトマトソース 840円
7/15 (水)	ジャガイモ磯辺天・ナス天そば・うどん 660円
7/16 (木)	ポテトグラタンとピラフ 840円
7/17 (金)	東京野菜入りカレー 680円

夏の吹飛ばす！夏のカレーフェア

SUMMER CURRY FAIR

7/14 (水)

夏野菜のデミカレー 840円

冷やし和麺フェア

7/15 (木)

胡麻香るサラダうどん 620円

夏の吹飛ばす！夏のカレーフェア

SUMMER CURRY FAIR

7/16 (木)

和風エッグカレー 790円