

第一本庁舎32階 電話03-5320-7510 内線63-510		COMPASS Weekly Menu Welcome to cafeteria. We wish you'll be healthy. Please enjoy your meal !		COMPASS			
		7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	
S O U T H (南側食堂)	プレミアム	海の日	赤魚の米糍漬け焼き 880円 512kcal 29.0g 12.7g 74.0g 4.0g	フットボールハンバーグ おろしソース 880円 742kcal 23.2g 36.9g 83.0g 5.9g	鯖ほっけの開き 豊洲直送 980円 513kcal 38.5g 11.9g 63.7g 6.0g	うな重 1500円 837kcal 44.4g 33.4g 92.7g 5.2g	
	おすすめ		しょうゆカツ丼 880円 1043kcal 41.0g 40.0g 129.6g 4.5g	トマト野菜カレー 夏を吹き飛ばす！夏のカーフェア SUMMER CURRY FAIR 790円 608kcal 10.9g 14.7g 110.4g 4.0g	岩手県産いわしと 野菜の天井 復興応援ランチ 840円 820kcal 30.9g 18.8g 135.5g 3.7g	【陳建一監修】油淋鶏 880円 849kcal 39.0g 41.2g 79.8g 3.2g	
	和 食		いわし梅しそフライと豚焼肉の ボン酢ソース 840円 725kcal 35.2g 30.2g 84.3g 5.2g	鶏肉の塩レモン焼き ねぎ塩ソース 840円 642kcal 33.2g 27.5g 70.7g 3.0g	豚肉の南蛮焼き 840円 762kcal 26.2g 42.1g 73.3g 3.7g	銚子産アジ南蛮の タルタルソース 840円 689kcal 24.6g 23.6g 96.5g 7.0g	
	中 華		青椒肉絲 790円 646kcal 22.9g 24.9g 87.0g 4.6g	炒飯&揚げ鶏香味ソース 840円 749kcal 27.3g 30.6g 89.9g 4.9g	牛肉の薬膳スープと十五穀ごはん 薬膳 750円 550kcal 20.9g 23.7g 67.0g 5.1g	なすと豚肉の甘辛炒めセット IG 日本栄養大学 790円 603kcal 21.5g 17.6g 92.6g 2.6g	
	洋 食		グリルチキン シャリアピンソース 840円 712kcal 29.9g 26.0g 93.0g 5.6g	ピラフwith黒毛和牛メンチカツ プレート 790円 747kcal 12.7g 30.4g 106.9g 4.7g	チキンピカタ マスタードクリームソース 840円 645kcal 43.6g 17.3g 82.0g 4.7g	チキンのツナマヨ焼き 840円 816kcal 29.9g 41.8g 84.9g 3.9g	
	ヘルシー orベジ		ソイミートの生姜焼き 750円 454kcal 22.6g 9.1g 73.2g 2.9g	フランクフルトと 皮付き根菜のポトフ 790円 582kcal 21.3g 23.2g 76.7g 4.2g	豆腐つくねと根菜の醤油あん ゆず風味 750円 533kcal 20.1g 13.2g 89.2g 5.2g	ソイミートのキーマカレー 750円 561kcal 19.1g 6.1g 108.6g 4.4g	
N O R T H (北側食堂)	カレー		カレーライス520円				
	フィッシュフライカレー 660円 635kcal 14.4g 17.0g 107.2g 3.0g		スクランブルエッグカレー 660円 614kcal 11.5g 17.9g 101.9g 3.0g	ベーコンエッグカレー 660円 649kcal 17.3g 19.7g 100.8g 3.8g	かぼちゃコロッケカレー 660円 705kcal 11.1g 20.8g 119.1g 3.8g		
	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 和麺セット(そば・うどん+ミニ丼)660円 麺大盛り+120円						
	冷やしおろし八割そば 660円 363kcal 16.5g 3.4g 67.1g 3.4g		東京 ゴーヤとナスの天ぷら 冷やしそば・うどん 東京産ナス使用 660円 411kcal 16.1g 7.5g 70.7g 4.0g	肉ねぎ塩うどん 660円 527kcal 19.6g 14.3g 80.9g 5.7g	釜揚げとろ玉うどん 620円 483kcal 18.0g 6.8g 87.2g 3.5g		
	木曜限定 都庁うどん690円						
	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						
	中華麺		広島つけ麺 660円 565kcal 20.2g 15.5g 84.7g 7.5g	痺れる四川風ジャージャー麺 720円 650kcal 24.5g 23.5g 82.0g 4.7g	チャーシュー麺 660円 522kcal 21.4g 14.1g 73.1g 7.4g	ビリ辛ネギとんこつラーメン 660円 590kcal 21.7g 15.4g 86.2g 12.4g	
パスタ・丼	豚肉の味噌炒め丼 680円 610kcal 24.7g 15.9g 88.2g 5.3g	和風明太子パスタ 620円 505kcal 20.5g 12.0g 82.7g 3.9g	れん すみれ監修 味噌ラーメン 980円 736kcal 27.6g 32.3g 78.8g 6.6g	ツナとグリル野菜の 冷製トマトパスタ 680円 569kcal 18.7g 17.7g 88.6g 2.8g			

※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) 【丼】 味噌汁を豚汁に変更します	NORTH(北側食堂) 【和麺】 さつま揚げそば・うどん 480円	SOUTH(南側食堂) 【和食】 炊き込みご飯お選びいただけます	NORTH(北側食堂) 【和麺】 さつま芋天そば・うどん 480円
-------------	--	------------------------------------	---	--	---

夕食Weekly Menu 17:30～19:00

	7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)
A	海の日	鶏天丼 680円 アレルゲン:小麦・卵・乳 892kcal 27.1g 42.5g 99.8g 2.9g	豚肉の生姜焼 680円 アレルゲン:小麦 700kcal 26.2g 19.8g 111.0g 4.3g	ハムカツとハンバーグ シャリアピンソース 680円 アレルゲン:小麦・卵・乳 685kcal 20.5g 16.9g 118.6g 3.9g	豚焼肉丼 680円 アレルゲン:小麦 718kcal 24.3g 18.7g 116.3g 3.6g
B		肉野菜炒め 680円 アレルゲン:小麦 665kcal 21.2g 18.2g 113.8g 5.7g	麻婆豆腐 680円 アレルゲン:小麦 708kcal 25.7g 21.5g 110.5g 5.9g	豚肉と厚揚げの四川炒め 680円 アレルゲン:小麦 783kcal 25.8g 27.7g 113.6g 5.0g	メンチカツタルタルソース 680円 アレルゲン:小麦・卵・乳 1003kcal 20.5g 49.1g 126.9g 3.6g
C		ポークカレー 520円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー 520円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー 520円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー 520円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g

※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

暑さを吹き飛ばす！夏のカレーフェア

SUMMER CURRY FAIR

7/22
(水)

トマト野菜カレー

Tomato Vegetable Curry

トマトと西郷野菜の旨みが凝縮された濃厚なソースと、新鮮な野菜の組み合わせが、暑い夏にぴったりの一品です。

790円

カラダよろこぶ滋味深い味わい

薬膳

7/23
(木)

【国際薬膳調理師監修】
牛肉の薬膳スープと十五穀ごはん

体力を補う牛肉と、身体の水分を補う食材を使用した、ビリ辛のパワーアップスープです。

白木 悦樹
(しりき たつみ)

上海料理をメインに数々の有名中国料理店での豊富な経験を持つ、国際薬膳調理師の資格を有する薬膳のエキスパート。

750円

あの行列店の味がランチタイムに登場！

7/23 (木)

すみれ

濃厚みそ

れん

監修

980円

冷製パスタフェア

7/24
(金)

ツナとグリル野菜の
冷製トマトパスタ

680円