



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

		9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
		Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
SOUTH SIDE (南側)	バスタ or 丼	鶏そぼろ丼 & けんちん汁	チキンカツ丼 びり辛マヨソース	五目あんかけ天津飯	和風あんかけ ヒレカツ丼	トリュフ香るきのこのミートソース
	2 3	¥750	¥750	¥750	¥750	¥800
	PASTA /BOWL	679kcal 31.5g 17.2g 103.5g 4.4g	945kcal 22.7g 31.9g 142.8g 6.0g	672kcal 19.9g 23.4g 97.9g 4.9g	702kcal 21.4g 14.2g 122.7g 3.9g	691kcal 27.3g 19.8g 107.1g 4.0g
	ランチA	絹ホッケの干物	鶏肉と野菜のやわらか蒸し 白だしあん	復興応援メニュー 宮城県産 銀鯡の天然塩焼き ※豊洲市場でその時獲れたお魚をご提供いたします	牛肉と野菜の スタミナ炒め	カレーの唐揚げ 野菜あんかけ
	4	¥750	¥750	¥800	¥750	¥780
	LUNCH-A	530kcal 31.4g 12.5g 75.8g 4.6g	658kcal 31.8g 21.4g 86.3g 3.2g	534kcal 27.3g 14.6g 76.1g 2.6g	684kcal 20.0g 30.8g 87.3g 2.2g	599kcal 25.7g 14.1g 95.1g 5.2g
NORTH SIDE (北側)	ランチB	ロースとんかつ おろしポン酢	豚肩ロースの 黒胡椒漬け焼き	棒ひれかつ	鶏ももの紅生姜唐揚げ	ジャンボハンバーグ デミチーズソース
	5	¥900	¥900	¥980	¥880	¥980
	LUNCH-B	674kcal 20.7g 20.7g 103.1g 4.3g	771kcal 31.4g 29.3g 97.3g 4.6g	677kcal 30.3g 17.8g 98.1g 3.2g	960kcal 39.0g 42.0g 108.4g 2.5g	783kcal 24.9g 28.7g 109.1g 4.4g
	ヘルシー	彩り野菜とハンバーグの ガーリックオニオンソース プレート	野菜たっぷりバランスランチ			香ばしナッツの ドライカレー
	6	¥800	¥800	¥800	¥800	¥800
	HEALTHY	556kcal 20.4g 13.2g 92.7g 2.9g	767kcal 26.4g 23.3g 118.2g 2.9g	591kcal 26.4g 17.7g 87.5g 2.8g	603kcal 25.4g 24.1g 74.9g 2.7g	624kcal 19.7g 20.3g 94.0g 2.7g
NORTH SIDE (北側)	カレー	ポークカレー	タイ風 レッドチキンカレー	肉じゃがカレー	ビーフカレー	能登豚 ロースカツカレー
	7	¥640	¥750	¥640	¥640	¥850
	CURRY	687kcal 17.1g 18.3g 115.3g 3.5g	917kcal 23.2g 34.9g 116.8g 5.0g	803kcal 15.4g 28.9g 123.4g 3.2g	708kcal 14.1g 22.3g 115.3g 3.5g	1085kcal 30.2g 41.0g 152.3g 4.6g
	ランチC	鶏団子の 甘酢野菜あん	豚肉と野菜のサムジャン炒め	水餃子入りチゲスープ	柚子胡椒香る 白い麻婆豆腐	豚肉と茹でキャベツの おろしポン酢
	8	¥600	¥600	¥600	¥600	¥600
	LUNCH-C	526kcal 17.0g 6.9g 101.4g 5.2g	572kcal 19.6g 14.0g 96.1g 3.3g	521kcal 15.8g 6.9g 100.5g 7.3g	644kcal 22.6g 16.6g 102.4g 5.3g	564kcal 20.9g 14.3g 90.1g 3.2g
NORTH SIDE (北側)	和麺	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	肉ごぼうかき揚げ うどん・そば	山菜きのこおろし うどん・そば	海老天うどん・そば	福島県名物 ざくざくけんちんうどん・そば	カレー南蛮さしめん
	JAPANESE NOODLE	¥690	¥590	¥690	¥620	¥690
		609kcal 20.5g 22.8g 86.1g 7.5g	310kcal 11.4g 1.9g 67.0g 6.9g	436kcal 20.7g 6.0g 78.3g 7.2g	398kcal 16.7g 7.4g 71.5g 6.1g	490kcal 19.6g 16.0g 71.8g 6.4g
	らーめん	豚骨らーめん	塩らーめん	醤油らーめん	味噌らーめん	蒸し鶏の ピリ辛ごまだれ 冷やし中華
	10	¥500	¥500	¥500	¥500	¥750
NORTH SIDE (北側)	煮干し醤油 ワンタン麺	喜多方らーめん	たっぷり野菜 味噌らーめん	酸辣湯麺		
	¥690	¥740	¥690	¥690		
	563kcal 17.9g 19.9g 84.3g 7.5g	639kcal 23.3g 24.0g 89.6g 8.6g	574kcal 23.0g 15.2g 96.1g 8.6g	560kcal 25.1g 15.5g 87.4g 9.5g	665kcal 36.0g 28.2g 73.1g 4.5g	
	テイクアウト	焼肉ビビンバ弁当	ロコモコボウル弁当	豚ロースの生姜焼き弁当	D X 海苔弁当	炒飯弁当
	TAKE OUT	¥700	¥700	¥700	¥700	¥700
		629kcal 23.9g 19.5g 92.6g 2.2g	614kcal 22.0g 11.8g 105.4g 2.5g	623kcal 23.2g 18.9g 90.9g 1.5g	770kcal 29.0g 28.0g 103.6g 3.4g	684kcal 20.7g 22.4g 101.2g 1.8g

Dinner Menu(夕食)

NORTH SIDE (北側)	定食①	今回のトピックス	鶏肉の照り焼き	ユッケジャンクッパ	豚バラ焼肉とろろ丼
	Set meal	野菜たっぷりバランスランチ	¥750	¥700	¥750
		9月14日(月)～9月17日(木)の4日間で実施いたしますから、ご想像のバランスランチで、素敵なおひとときをお過ごしください。	760kcal 41.3g 31.2g 81.0g 3.1g	584kcal 20.0g 23.5g 77.1g 4.8g	773kcal 21.4g 26.7g 115.1g 3.9g
	定食②	【献立内容】 ・野菜の使用量120g以上 ・食塩相当量が3.0g未満 ・脂質エネルギー比率が20～30%の範囲内	海老天丼	キャベツたっぷりメンチカツ デミマスタートソース	若鶏唐揚げ&ロースカツ
	Set meal		¥750	¥750	¥750
			714kcal 18.9g 13.8g 131.3g 2.1g	680kcal 18.9g 22.4g 104.2g 3.4g	873kcal 30.0g 33.2g 114.8g 4.9g
NORTH SIDE (北側)	丼 or カレー Bowl or Curry		ビーフカレー	ビーフカレー	ビーフカレー
			¥640	¥640	¥640
			708kcal 14.1g 22.3g 115.3g 3.5g	708kcal 14.1g 22.3g 115.3g 3.5g	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。