

第一本庁舎32階
電話03-5320-7510
内線63-510



Weekly Menu

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



9月14日 (月)		9月15日 (火)		9月16日 (水)		9月17日 (木)		9月18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 880円 893kcal 35.2g 29.7g 125.0g 4.5g	銀さわらの照り焼き 880円 517kcal 27.4g 18.0g 64.1g 2.2g	チーズクリーム 煮込みハンバーグ 880円 670kcal 24.8g 24.9g 90.2g 5.7g	三陸産 真鱈フライ タルタルソース添え 880円 711kcal 24.4g 27.3g 93.8g 3.9g	鶏天明太とろろソース 880円 792kcal 43.5g 28.8g 96.5g 3.0g			
	おすすめ	ゆで豚のピーナッツソースかけ 野菜たっぷりバランスランチ 840円 523kcal 23.5g 15.4g 76.7g 1.7g	焼きチキンカツ 粒マスタードソース 840円 640kcal 25.3g 16.1g 103.0g 2.5g	彩野菜とチキンの 和風おろしだれ 840円 534kcal 24.6g 15.1g 79.7g 3.0g	グリルチキンねぎ塩レモンソース 840円 588kcal 37.0g 18.6g 72.2g 3.4g	オムライス きのこクリームソース 840円 698kcal 15.2g 28.5g 99.7g 6.1g			
	和食	豆腐ハンバーグ 和風おろしソース 840円 578kcal 21.3g 18.1g 83.8g 5.2g	豚焼肉おろしほん酢セット 840円 516kcal 27.3g 13.0g 76.3g 2.6g	豚肉の生姜味噌焼き丼 840円 711kcal 28.6g 26.0g 91.9g 3.1g	豚肉と仙台麩のすき煮 840円 716kcal 24.0g 29.4g 90.0g 4.1g	鶏の唐揚げ& 豆腐ハンバーグプレート 840円 757kcal 26.8g 30.4g 95.4g 4.6g			
	中華	「大阪王将」ふるも水餃子使用 水餃子のピリ辛葱ソース 790円 706kcal 16.1g 27.9g 102.4g 4.7g	【京鼎樓】 鶏唐揚げの中華あん 840円 706kcal 31.5g 29.9g 78.2g 4.2g	海鮮あんかけ焼きそば 790円 599kcal 12.5g 26.5g 76.6g 5.5g	茹で豚と葱のピリ辛丼 840円 698kcal 25.3g 20.6g 105.4g 3.1g	しらす炒飯と水餃子の五目あん 840円 655kcal 18.9g 24.6g 91.0g 4.6g			
	洋食	スパイシーポークジンジャー 840円 690kcal 26.1g 27.6g 88.9g 4.8g	カレーピラフ きのこクリームソース 840円 697kcal 18.0g 18.7g 118.2g 5.1g	白身魚のフリット レモンおろし醤油 840円 684kcal 29.7g 25.3g 88.7g 4.8g	茄子のミートソースDON 790円 660kcal 18.5g 23.5g 94.9g 3.4g	ポークステーキおろしソース 840円 737kcal 23.5g 32.0g 93.7g 5.6g			
	ヘルシー orベジ	ソイミートのピビンバ ベジメニュー 750円 544kcal 22.8g 9.4g 95.3g 4.4g	豚肉と大根の炒め煮 750円 604kcal 28.7g 19.8g 78.0g 4.4g	豚肉のトマト煮込み 750円 489kcal 21.7g 17.5g 65.5g 2.1g	ソイミートのホイコーロー 750円 514kcal 23.7g 13.0g 80.3g 4.5g	フーチャンブル 750円 555kcal 29.2g 18.4g 73.8g 5.1g			
NORTH (北側食堂)	カレー	カレーライス520円							
		フランクフルトカレー 660円 681kcal 15.0g 21.8g 106.2g 4.6g	都庁カレー 680円 576kcal 22.2g 12.1g 95.1g 2.8g	唐揚げカレー 680円 727kcal 22.0g 25.0g 101.6g 4.3g	野菜とチーズのキーマカレー 680円 653kcal 18.7g 21.2g 100.2g 2.7g	十勝男爵コロッケカレー 680円 720kcal 11.9g 21.1g 121.1g 3.1g			
	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	半熟卵天と茄子天そば・うどん 660円 620kcal 17.4g 8.8g 93.7g 4.1g	胡麻香るサラダうどん 620円 539kcal 14.5g 12.9g 94.9g 7.1g	揚げ茄子と 5種薬味のおろしうどん 660円 460kcal 8.0g 9.4g 87.5g 3.9g	鶏南蛮そば・うどん 660円 599kcal 31.4g 18.6g 73.1g 7.2g			
	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	とろ〜り温玉のピリ辛ビビン麺 720円 473kcal 20.8g 23.5g 46.4g 3.8g	黒担々サラダ麺 660円 701kcal 23.1g 26.7g 89.7g 5.0g	花椒麻辣 冷やしラーメン 660円 534kcal 19.6g 14.0g 80.1g 6.4g	にらそば 660円 586kcal 22.6g 17.0g 81.7g 8.1g	焼きあごだしの塩ラーメン 660円 418kcal 18.1g 4.5g 73.4g 8.0g		
	パスタ・丼	そら豆とベーコンの レモンクリームパスタ 680円 680kcal 24.9g 25.5g 92.5g 4.0g	揚げ豆腐の肉あんかけ丼 680円 612kcal 23.9g 18.6g 89.7g 3.7g	チョリソーとほうれん草の トマトパスタ 620円 563kcal 19.9g 15.9g 89.7g 4.0g	麺屋ようすけ監修 醤油ラーメン 980円 419kcal 20.5g 24.3g 66.7g 7.5g	鴨だし和風パスタ 680円 580kcal 22.2g 17.0g 89.6g 3.2g			

※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) 【和食】 味噌汁を汁汁に変更します	NORTH(北側食堂) 【和食】 さつま揚げそば・うどん 480円	SOUTH(南側食堂) 【和食】 炊き込みご飯お楽しみいただけます	NORTH(北側食堂) 【和食】 さつま芋天そば・うどん 480円
-------------	--------------------------------------	-------------------------------------	---	---	---

夕食Weekly Menu

17:30~19:00

	9月14日 (月)					9月15日 (火)					9月16日 (水)					9月17日 (木)					9月18日 (金)				
A	豚肉の南蛮焼き					回鍋肉					メンチカツ&クリームコロッケ					揚げ出し豆腐五目あんかけ					ハンバーグジンジャーソース				
	680円					680円					680円					680円					680円				
	705kcal	26.1g	20.7g	110.8g	4.4g	736kcal	26.3g	20.1g	119.7g	5.7g	852kcal	20.0g	31.0g	130.3g	3.6g	759kcal	27.9g	26.0g	112.1g	4.8g	766kcal	24.9g	21.0g	124.4g	5.3g
B	白身魚フライタルタルソース					厚揚げのきのこあんかけ					中華丼					麻婆春雨					五目あんかけ炒飯				
	680円					680円					680円					680円					680円				
	924kcal	23.4g	43.6g	117.2g	3.7g	658kcal	25.6g	18.8g	106.5g	4.9g	606kcal	20.1g	12.0g	105.3g	6.4g	653kcal	17.5g	11.3g	128.4g	5.9g	563kcal	16.4g	9.3g	106.3g	7.0g
C	ポークカレー					ポークカレー					ポークカレー					ポークカレー					ポークカレー				
	520円					520円					520円					520円					520円				
	638kcal	27.8g	12.7g	105.5g	4.0g	602kcal	14.6g	15.8g	104.8g	2.6g	602kcal	14.6g	15.8g	104.8g	2.6g	602kcal	14.6g	15.8g	104.8g	2.6g	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

大阪王将 水餃子のピリ辛葱ソース ¥790

京鼎樓 鶏唐揚げの中華あん ¥840

CALCIUM ようすけ 鶏唐揚げの中華あん ¥880

野菜たっぷりバランスランチ

野菜と果物をいしく、バランスよく食べよう



月 9月14日	火 9月15日	水 9月16日	木 9月17日
- ゆで豚 - ピーナッツソースかけ - 麦ご飯 (150g) - 五目きんぴら - オレンジ	- 焼きチキンカツ - 粒マスタードソース - 麦ご飯 (150g) - オクラとコーンの わさび醤油マリネ - 苺ヨーグルト	- 彩野菜とチキンの 和風おろしだれ - 麦ご飯 (150g) - けんちん汁 - パインヨーグルト	- 茹で豚と葱のピリ辛丼 (麦200g) - 味噌けんちん汁 - 苺ヨーグルト
840円	840円	840円	840円
エネルギー 523 kcal	エネルギー 646 kcal	エネルギー 534 kcal	エネルギー 698 kcal
野菜使用量 145 g	野菜使用量 145 g	野菜使用量 155 g	野菜使用量 125 g