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

		11/2 Mon	11/3 Tue	11/4 Wed	11/5 Thu	11/6 Fri
SOUTH SIDE（南側）	パスタ or 丼 PASTA /BOWL	麻婆茄子飯 &ワンタンスープ ¥700	文化の日	たれヒレカツ丼 ¥750	復興応援メニュー 三陸産 あかもくねばねば丼 ¥750	ポルチーニとベーコンの クリームパスタ ¥800
		537kcal 13.8g 12.7g 91.7g 4.3g		728kcal 23.6g 17.2g 119.9g 5.4g	460kcal 11.2g 1.9g 103.2g 3.9g	598kcal 23.7g 12.5g 102.9g 1.7g
	ランチA LUNCH-A	サーモンフライ タルタル添え ¥800		蒸し鶏の 胡麻葱辣油だれ ¥750	牛肉と３色ピーマンの オイスター炒め ¥800	鯖の 青唐辛子味噌漬け焼き NEW ¥750
		701kcal 22.6g 26.2g 93.8g 1.9g		685kcal 29.3g 26.6g 84.1g 3.6g	637kcal 19.1g 25.7g 87.7g 3.2g	616kcal 30.7g 19.4g 85.8g 4.4g
	ランチB LUNCH-B	鶏もも肉の塩麹焼き NEW 本日のおすすめ ¥950		タンドリーポーク ¥900	鶏ももの紅生姜唐揚げ ¥880	照りたまハンバーグ ¥900
		823kcal 34.5g 35.3g 95.0g 4.6g		784kcal 26.7g 37.4g 89.3g 2.7g	960kcal 39.0g 42.0g 108.3g 2.4g	656kcal 22.9g 15.7g 108.2g 4.1g
	ヘルシー HEALTHY	ベジドライカレー ベジ ¥800		鶏肉と木耳の黒胡椒炒め 腸 ¥800	スケソウダラの フリットヨーグルトソース 疲・ス ¥800	ヒレカツ 柚子胡椒あんかけ 塩 ¥800
		534kcal 18.7g 6.8g 107.3g 3.1g		578kcal 26.1g 18.0g 83.8g 4.4g	602kcal 27.3g 18.1g 88.0g 3.7g	614kcal 20.8g 17.3g 96.8g 2.9g
NORTH SIDE（北側）	カレー CURRY	リボン騎士コラボ T＇sレストランの ベジキーマカレー ¥850		能登牛 ハヤシライス 復興応援メニュー ¥850	ごろごろ野菜の ポークカレー ¥690	彩り野菜のキーマカレー ¥690
		626kcal 14.8g 10.2g 121.9g 2.0g		805kcal 18.9g 31.3g 115.7g 3.4g	696kcal 20.5g 15.2g 122.9g 3.2g	616kcal 20.5g 13.5g 104.8g 1.5g
	ランチC LUNCH-C	揚げ餃子の 五目野菜あんかけ ¥600		白身魚の天ぷら 柚子野菜あん ¥600	豚肉と野菜の 中華五目煮 ¥600	野菜入り麻婆春雨 ¥600
		562kcal 15.4g 11.8g 99.8g 5.0g		659kcal 26.8g 15.7g 107.0g 4.5g	578kcal 18.7g 15.3g 94.5g 4.3g	615kcal 16.5g 12.4g 111.1g 4.4g
	和麺 JAPANESE NOODLE	かけ ￥380 かき揚げ ￥480 ざる・わかめ・たぬき・きつね ￥450		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		東京食材 東京野菜天ぷら（￥180） 毎日ご提供
		鶏天おろしうどん・そば ¥690		豚もつ煮込みうどん・そば ¥640	肉釜玉うどん ¥690	鱚とイカの天婦羅 うどん・そば ¥640
		597kcal 23.5g 19.7g 86.5g 4.8g		460kcal 21.1g 11.6g 71.4g 4.6g	576kcal 22.7g 27.9g 65.3g 4.3g	447kcal 21.7g 7.5g 76.8g 5.5g
	らーめん CHINESE NOODLE	麺大盛り ＋￥100				
		味噌らーめん ¥500		醤油らーめん ¥500	塩らーめん ¥500	豚骨らーめん ¥500
		408kcal 19.2g 6.0g 74.7g 7.6g		369kcal 15.8g 7.0g 65.5g 7.2g	352kcal 15.2g 6.8g 62.5g 7.2g	406kcal 15.6g 10.9g 66.1g 5.9g
		刻み玉葱入り 八王子らーめん 東京 ¥690		四川麻婆らーめん ¥640	名古屋発祥 台湾らーめん 愛知 ¥740	塩野菜タンメン ¥690
		489kcal 17.4g 11.9g 83.9g 7.6g		597kcal 28.7g 20.0g 84.6g 5.1g	546kcal 22.1g 18.5g 81.6g 6.2g	501kcal 16.5g 15.1g 82.9g 8.5g
	テイクアウト TAKE OUT	豚焼肉＆ 帆立クリームコロッケ弁当 ¥700		焼肉きのこ サラダボウル弁当 ¥700	そぼろ鶏天丼弁当 ¥700	ガパオ風ライス弁当 ¥700
		699kcal 18.5g 23.3g 107.8g 1.8g		636kcal 22.1g 22.1g 90.0g 1.9g	838kcal 29.0g 31.8g 113.2g 2.0g	554kcal 19.6g 12.9g 92.1g 1.7g

Dinner Menu(夕食)

NORTH SIDE（北側）	定食① Set meal			鶏もも唐揚げ ¥750	銀鮭の照り焼き ¥750	豆腐ハンバーグ おろしポン酢 ¥750
				952kcal 35.2g 40.9g 112.8g 3.7g	551kcal 27.7g 14.3g 79.3g 3.3g	498kcal 20.0g 8.6g 86.2g 3.6g
	定食② Set meal			豚バラ茄子の さっぱりおろしポン酢 ¥750	甘酢マヨチキン ¥750	豚ロースかつ煮 ¥750
				712kcal 20.9g 34.3g 84.0g 2.8g	909kcal 37.9g 35.5g 109.3g 4.8g	799kcal 26.2g 24.3g 119.2g 6.1g
	丼or カレー Bowl or Curry			ビーフカレー ¥640	ビーフカレー ¥640	ビーフカレー ¥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。

エームサービス株式会社 SERVICES