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 !

		11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）
SOUTH（南側食堂）	プレミアム	茂出木シェフ監修ハヤシビーフ使用 煮込みハンバーグ 880円 737kcal 24.7g 27.0g 101.7g 6.0g	文化の日	【グリル満天星監修】 オムカレー 880円 746kcal 17.2g 27.7g 107.7g 5.3g	うな重 1500円 817kcal 43.9g 33.4g 88.2g 3.9g	北海道産天然ぶりの塩焼き 豊洲直送 980円 559kcal 27.1g 18.4g 71.9g 3.6g
	おすすめ	塩レモン唐揚げ 880円 774kcal 39.3g 36.2g 71.3g 4.4g		チキンカツ 880円 771kcal 31.7g 33.8g 90.7g 4.3g	かつ煮 880円 877kcal 36.2g 30.8g 118.5g 5.9g	オムカレープレート 840円 829kcal 28.8g 42.2g 87.0g 5.0g
	和食	アジフライと豚焼肉のポン酢ソース 840円 753kcal 34.8g 31.4g 89.2g 6.2g		鶏肉の黒胡麻焼き 野菜の含め煮添えセット 日本栄養大学 840円 598kcal 24.1g 17.6g 88.9g 2.9g	鶏と里芋のおろし煮 840円 604kcal 24.6g 16.4g 93.5g 1.5g	鶏むね肉の甘辛揚げ 840円 766kcal 41.0g 21.3g 106.3g 6.1g
	中華	よだれ鶏 840円 644kcal 38.8g 23.2g 73.9g 3.6g		回鍋肉丼 840円 636kcal 24.2g 17.6g 99.4g 4.5g	辛口麻婆豆腐と野菜の塩炒め 840円 653kcal 26.9g 27.4g 80.6g 6.1g	しらす炒飯＆水餃子の五目あん 840円 673kcal 18.3g 24.5g 96.1g 2.7g
	洋食	CHEF'S LUNCH 【アルポルト監修】カポナータDON シチリア風 840円 659kcal 14.3g 23.5g 99.1g 4.9g		ハンバーグ シャリアピンソース 840円 679kcal 25.5g 18.5g 106.9g 4.8g	チキンのカレークリームソースセット 日本栄養大学 840円 603kcal 25.8g 17.9g 86.8g 2.5g	塩麹レモンチキン 840円 667kcal 27.9g 21.0g 97.7g 4.5g
	ヘルシーorベジ	ソイミートのビビンバ ベジメニュー 790円 638kcal 22.5g 15.7g 106.6g 4.9g		豚肉と青菜の塩炒め 750円 545kcal 21.9g 23.2g 67.1g 2.4g	ソイミートのスタミナ炒め 750円 553kcal 21.1g 13.8g 90.3g 5.8g	つくねと野菜の含め煮 750円 457kcal 16.9g 10.9g 80.6g 3.4g
NORTH（北側食堂）	カレー	カレーライス520円		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		カニクリームコロッケカレー 680円 720kcal 11.8g 23.8g 115.0g 3.9g	ハヤシライス 680円 568kcal 13.1g 16.3g 94.4g 2.1g	フィッシュフライカレー 660円 635kcal 14.4g 17.0g 107.2g 3.0g
	和麺	さる・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		さる・そば・うどん 460円 / わかめそば・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	木曜限定 都庁うどん690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
		みぞれ豚ばらそば・うどん 660円 563kcal 24.2g 20.4g 71.1g 5.9g		桜海老のかき揚げそば・うどん 620円 604kcal 20.3g 21.7g 83.4g 5.2g	味噌煮込み風うどん 660円 518kcal 15.5g 6.0g 100.9g 6.5g	明太子おろしと温泉玉子のぶっかけうどん 620円 504kcal 19.6g 9.4g 85.7g 4.4g
	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		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		
		塩チャーシュー麺 660円 563kcal 20.9g 20.4g 70.3g 7.8g		炸醤麺 660円 621kcal 23.3g 13.2g 100.0g 6.2g	塩レモン豚しゃぶまぜ麺 720円 610kcal 25.6g 21.0g 76.0g 4.1g	赤い麻婆油そば 660円 874kcal 32.3g 42.2g 89.3g 7.8g
	パスタ・丼	福島県産しらすと水菜のペペロンチーノ 復興応援ランチ 680円 727kcal 19.2g 36.9g 83.1g 3.7g		【完全メシ】ミートソースパスタ 完全メシ食堂 680円 456kcal 21.4g 11.8g 72.0g 1.7g	チキン南蛮丼 720円 614kcal 21.4g 21.7g 81.4g 2.7g	チョリソーとモッツアレラのトマトパスタ 680円 540kcal 21.4g 18.7g 75.5g 4.2g

※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

	11月2日（月）	11月3日（火）	11月4日（水）	11月5日（木）	11月6日（金）
A	きんぴら焼肉 680円 アレルゲン：小麦 675kcal 21.7g 14.2g 122.9g 4.2g	文化の日	ハンバーグデミグラスソース 680円 アレルゲン：小麦・乳 753kcal 24.8g 21.8g 120.2g 4.4g	ソース焼きそば 680円 アレルゲン：小麦 643kcal 21.1g 22.8g 91.0g 7.7g	メンチカツおろしソース 680円 アレルゲン：小麦・卵・乳 820kcal 20.6g 29.1g 126.2g 4.2g
B	中華丼 680円 アレルゲン：小麦・卵 655kcal 23.7g 10.5g 119.8g 5.2g		回鍋肉 680円 アレルゲン：小麦 756kcal 26.8g 27.6g 100.6g 3.4g	麻婆豆腐 680円 アレルゲン：小麦 738kcal 27.5g 23.6g 111.7g 6.1g	水餃子の五目あん 680円 アレルゲン：小麦 690kcal 17.5g 16.2g 125.4g 4.8g
C	ポークカレー 520円 アレルゲン：小麦・乳 638kcal 27.8g 12.7g 105.5g 4.0g		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







