



# 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

	1/20 Mon	1/21 Tue	1/22 Wed	1/23 Thu	1/24 Fri
SOUTH SIDE (南側)	<b>2</b> <b>3</b> バスター丼 鶏ときのこの炊き込みご飯 & 野菜けんちん汁 PASTA/BOWL ¥700 543kcal   16.7g   8.8g   102.9g   5.4g	あんかけ親子丼 & 豚汁 ¥700 678kcal   29.3g   19.2g   99.9g   5.6g	肉炒飯 ¥650 645kcal   25.2g   16.5g   101.2g   4.9g	おたふくソース オム焼きそば ¥700 618kcal   19.5g   26.7g   83.9g   6.1g	シーフードトマトクリームスパゲティー ¥650 654kcal   29.1g   17.3g   100.1g   2.6g
	<b>4</b> ランチA 肉と豆腐の2種ハンバーグ 柚子胡椒あんかけ LUNCH-A ¥700 578kcal   22.6g   11.0g   97.6g   4.7g	青椒肉絲 (チンジャオロース) ¥700 677kcal   28.1g   22.4g   94.0g   3.7g	<b>復興応援メニュー</b> 宮城県産 真鱈の天然塩焼き ※宮洲市場でその時獲れたお魚をご提供いたします ¥700 708kcal   25.6g   35.0g   76.0g   2.6g	花椒麻婆豆腐 & 五目炒飯 ¥700 708kcal   29.1g   34.7g   73.7g   5.4g	鶏もも肉の塩麹焼き ¥700 741kcal   39.9g   28.9g   83.5g   3.9g
	<b>5</b> ランチB <b>鰻重</b> (お吸い物付き) LUNCH-B ¥1,200 795kcal   38.3g   27.4g   101.8g   5.3g	<b>黒毛和牛すき煮重</b> ¥1,200 920kcal   30.7g   36.9g   120.1g   6.6g	チキン南蛮 ¥800 1067kcal   41.1g   58.9g   97.9g   3.7g	鶏むね肉のパン粉焼き レモンバターソース ¥850 785kcal   39.1g   16.7g   122.3g   3.9g	<b>復興応援メニュー</b> 宮城県産 モウカザメとマンボウの天丼 ¥800 839kcal   28.9g   15.6g   147.4g   4.6g
<b>6</b> ヘルシー トマト風味の大豆ミート ハヤシライス HEALTHY ¥750 608kcal   16.8g   14.3g   105.3g   4.0g	長芋とろろの 甘辛生姜豚丼 脂 ¥750 626kcal   24.6g   12.6g   107.2g   3.2g	白身魚の 油淋香るムニエル 腸 ¥750 632kcal   26.9g   20.0g   93.0g   3.3g	サワラの竜田揚げ 梅じそおろし添え 疲・ス ¥750 521kcal   24.4g   13.5g   77.9g   3.0g	茹で豚の ピリ辛四川だれ 塩 ¥750 757kcal   29.1g   37.7g   78.6g   2.7g	
NORTH SIDE (北側)	<b>7</b> カレー 金沢カツカレー 金沢 ¥690 CURRY 809kcal   18.0g   20.7g   140.1g   5.4g	ビーフカレー ¥540 708kcal   14.1g   22.3g   115.3g   3.5g	野菜を食べるカレー ¥640 664kcal   10.8g   15.6g   123.9g   2.0g	ポークカレー ¥540 687kcal   17.1g   18.3g   115.3g   3.5g	<b>chef特製</b> 国産牛せせり濃厚ハヤシライス ¥690 665kcal   11.1g   18.3g   114.3g   3.0g
	<b>8</b> ランチC 蒸し餃子と冷奴の 胡麻だれ LUNCH-C ¥600 784kcal   21.5g   22.9g   122.9g   4.6g	白身魚のすり身揚げ ¥600 664kcal   16.5g   19.1g   109.1g   4.5g	豆腐ステーキのこあんかけ ¥600 672kcal   29.1g   18.1g   102.0g   2.7g	海鮮五目煮込み肉団子 ¥600 680kcal   26.0g   16.0g   109.4g   7.0g	野菜入り麻婆春雨 ¥600 615kcal   16.0g   11.5g   114.0g   4.2g
	<b>和麺</b> かけ ¥380    ざる・わかめ・たぬき・きつね ¥430 かき揚げ ¥460    麺大盛り + ¥100				
<b>9</b> 炭火焼き風焼き鳥の あんかけうどん・そば JAPANESE NOODLE ¥590 548kcal   29.9g   18.5g   69.9g   6.3g	九条ねぎきつねうどん・そば ¥590 408kcal   16.1g   9.8g   68.8g   6.9g	焼き茄子と柚子おろしうどん・そば ¥590 306kcal   11.8g   1.7g   64.7g   6.2g	<b>東京食材</b> 東京産明日葉と竹輪天うどん・そば ¥590 475kcal   15.6g   9.4g   85.7g   5.8g	<b>東京食材</b> 東京あだち菜つけ汁肉うどん ¥590 616kcal   22.4g   19.7g   85.2g   6.5g	
<b>10</b> らーめん 豚骨らーめん ¥500 406kcal   15.6g   10.9g   66.1g   5.9g					
たっぷり野菜 味噌らーめん ¥640 572kcal   22.7g   15.5g   95.4g   8.6g	<b>1/2日分の野菜が摂れる 長崎ちゃんぽん</b> 長崎 ¥740 565kcal   18.2g   19.8g   79.2g   9.1g	鶏白湯らーめん ¥640 675kcal   32.7g   28.2g   79.6g   8.8g	濃厚魚介豚骨つけ麺 (熱盛) ¥690 784kcal   27.0g   25.9g   121.8g   7.3g	<b>富山</b> 富山BLACKラーメン ¥740 640kcal   33.6g   20.4g   89.1g   8.8g	
<b>TAKE OUT</b> ローストポーク弁当 ¥600 772kcal   34.6g   31.0g   91.1g   1.4g	ロコモコボウル弁当 ¥600 646kcal   23.8g   14.1g   105.1g   3.2g	焼肉ピビンバ弁当 ¥600 627kcal   23.9g   19.2g   92.6g   2.2g	DX海苔弁当 ¥600 826kcal   34.2g   31.6g   104.9g   3.2g	炒飯弁当 ¥600 692kcal   21.1g   22.5g   102.8g   1.8g	

## Dinner Menu (夕食)

NORTH SIDE (北側)	<b>定食</b> Set meal 牛肉とごぼうの柳川煮 ¥700 682kcal   23.6g   26.6g   90.4g   3.0g	鯖の味噌煮 ¥700 776kcal   28.7g   30.3g   100.3g   6.4g	豚ロースの生姜焼き ¥700 655kcal   31.2g   24.6g   79.0g   2.7g
	<b>丼 or カレー</b> Bowl or Curry ビーフカレー ¥590 608kcal   12.9g   11.1g   117.2g   6.6g	ビーフカレー ¥590 608kcal   12.9g   11.1g   117.2g   6.6g	ビーフカレー ¥590 608kcal   12.9g   11.1g   117.2g   6.6g
	<b>麺</b> Noodle かけうどん・そば ¥380 316kcal   11.6g   1.6g   66.6g   5.8g	かけうどん・そば ¥380 316kcal   11.6g   1.6g   66.6g   5.8g	かけうどん・そば ¥380 316kcal   11.6g   1.6g   66.6g   5.8g

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。



←こちらのコーナーは定食セットです。  
 (ご飯・汁・小鉢付き)  
 ※メニュー内容によって変更あり



エムサービス株式会社