

# 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

		4/28 Mon	4/29 Tue	4/30 Wed	5/1 Thu	5/2 Fri
SOUTH SIDE (南側)	パスタ or 丼 ② ③ 韓国ビビンバ炒飯 PASTA/BOWL ¥700 673kcal   22.7g   19.2g   106.6g   7.0g	昭 和 の 日	鶏そぼろ丼&豚汁 ¥700 731kcal   35.1g   19.4g   107.9g   6.5g	トロっと卵のオムそばめし ¥700 536kcal   16.6g   15.7g   86.8g   8.0g	ビーフとトマトのラグーパスタ ¥750 675kcal   25.4g   26.6g   88.7g   1.6g	
	ランチA ④ 鰯のもろみ醤油焼き LUNCH-A ¥750 497kcal   24.7g   10.0g   79.4g   3.5g		柚子香る! 白身魚の塩麹焼き ¥750 465kcal   24.7g   3.1g   85.0g   2.9g	メンチカツ&帆立コロッケ ¥700 829kcal   20.3g   30.7g   118.3g   4.2g	復興応援メニュー 宮城県産 銀鮭の天然塩焼き ※豊洲市場でその時採れたお魚をご提供いたします ¥750 534kcal   27.3g   14.6g   76.1g   2.6g	
	ランチB ⑤ 三元豚のヒレカツ LUNCH-B ¥850 794kcal   15.2g   25.9g   124.8g   4.5g		ハンバーグ照り焼きソース &蟹クリームコロッケ ¥850 734kcal   23.3g   25.3g   104.3g   3.3g	チキンのトマト煮 ¥850 742kcal   37.8g   27.2g   90.8g   3.1g	豚冷しゃぶと 茹でキャベツの胡麻だれ ¥850 891kcal   26.4g   49.0g   91.7g   3.3g	
	ヘルシー ⑥ 大豆ミートハンバーグの デミグラスソース煮込み HEALTHY ¥800 581kcal   18.9g   17.5g   87.7g   3.9g		海老と玉子の ヨーグルトチリソース ⑦ ¥800 582kcal   26.2g   15.1g   88.0g   3.5g	野菜たっぷりガパオ風ライス ⑧ ¥800 635kcal   23.2g   18.8g   99.4g   3.0g	鶏肉と山芋の 香味野菜ソースかけ ⑨ ¥800 745kcal   36.3g   32.2g   81.3g   2.8g	
	カレー ⑦ インドキーマカレー CURRY ¥690 639kcal   24.6g   13.7g   106.1g   1.8g		能登牛ビーフカレー ⑧ ¥750 841kcal   19.0g   35.3g   117.1g   3.6g	肉じゃがカレー ¥640 803kcal   15.4g   28.9g   123.3g   3.2g	チキンカツカレー ¥750 841kcal   22.5g   21.1g   142.0g   5.5g	
	ランチC ⑧ 豚肉と茹でキャベツの おろしポン酢 LUNCH-C ¥600 603kcal   24.4g   17.2g   89.9g   3.3g		豚天 出汁あんかけ ¥600 761kcal   25.6g   24.3g   112.0g   3.4g	柚子胡椒香る 白い麻婆豆腐 ¥600 681kcal   26.1g   19.1g   103.1g   5.3g	揚げ餃子の 五目野菜あんかけ ¥600 594kcal   16.5g   12.4g   104.9g   5.6g	
NORTH SIDE (北側)	和麺 ⑨ 海老天うどん・そば JAPANESE NOODLE ¥690 434kcal   20.4g   5.9g   78.5g   7.3g	かけ ¥380    ざる・わかめ・たまき・きつね ¥450 かき揚げ ¥480    麺大盛り + ¥100 ⑩ ¥620 392kcal   16.5g   7.4g   69.8g   6.1g	タル鶏天ぶっかけうどん ¥640 627kcal   25.4g   21.2g   88.4g   5.0g	肉ごぼう天うどん・そば ¥690 570kcal   18.5g   19.3g   85.8g   7.9g		
	らーめん ⑩ 豚骨らーめん ¥500 406kcal   15.6g   10.9g   66.1g   5.9g	味噌らーめん ¥500 409kcal   19.2g   6.0g   74.8g   7.6g	塩らーめん ¥500 352kcal   15.2g   6.8g   62.5g   7.2g	醤油らーめん ¥500 372kcal   16.1g   7.0g   65.9g   7.2g		
	喜多方らーめん 喜多方 ¥740 639kcal   23.3g   24.0g   89.6g   8.6g	焦がし葱の 黒醤油らーめん ¥690 565kcal   17.9g   21.9g   80.8g   6.8g	煮干し醤油ワンタン麺 ¥690 563kcal   17.9g   19.9g   84.3g   7.5g	長崎あおさ豚骨らーめん 長崎 ¥740 763kcal   32.7g   35.9g   84.5g   6.6g		
	テイクアウト TAKE OUT ローストポーク弁当 ¥650 772kcal   34.6g   31.0g   91.1g   1.4g	D X 海苔弁当 ¥650 826kcal   34.2g   31.6g   104.9g   3.2g	焼肉ビビンバ弁当 ¥650 627kcal   23.9g   19.2g   92.6g   2.2g	炒飯弁当 ¥650 693kcal   21.1g   22.5g   103.0g   1.8g		
	麺大盛り + ¥100					
NORTH SIDE (北側)	定食① Set meal エッゲジャンクパ ¥700 581kcal   20.0g   23.2g   77.1g   4.8g	鶏肉の照り焼き ¥700 741kcal   40.1g   30.6g   78.9g   1.9g	豚バラ焼肉とろろ丼 ¥750 773kcal   21.4g   26.7g   115.1g   3.9g			
	定食② Set meal ポークチーズサンドカツ デミグラスソース ¥750 704kcal   26.7g   21.4g   100.0g   3.2g	アジフライ&ミートオムレツ ¥750 640kcal   24.0g   17.3g   97.3g   2.7g	キャベツたっぷりメンチカツ デミマスタードソース ¥750 680kcal   18.9g   22.4g   104.2g   3.4g			
	丼 or カレー Bowl or Curry ビーフカレー ¥640 708kcal   14.1g   22.3g   115.3g   3.5g	ビーフカレー ¥640 708kcal   14.1g   22.3g   115.3g   3.5g	ビーフカレー ¥640 708kcal   14.1g   22.3g   115.3g   3.5g			

## Dinner Menu (夕食)

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。