



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

		6/16					6/17					6/18					6/19					6/20				
		Mon					Tue					Wed					Thu					Fri				
SOUTH SIDE (南側)	パスタ or 丼	塩だれ豚丼					スパイシーよだれ鶏と黒マー油香る炒飯					海老と夏野菜のかき揚げ丼					五目あんかけ焼きそば					明太子スパゲティー				
	23	NEW																								
	PASTA / BOWL	¥700					¥700					¥700					¥700					¥750				
		703kcal	17.7g	29.5g	94.6g	2.7g	599kcal	27.6g	17.8g	83.4g	3.2g	818kcal	19.2g	18.2g	147.3g	4.6g	600kcal	20.3g	25.7g	79.2g	5.6g	513kcal	22.7g	10.8g	85.7g	3.2g
	ランチA	鯖の塩焼き胡麻ポン酢					お好みメンチカツ					復興応援メニュー 三陸産 おすすめ鮮魚 ※豊洲市場でその時獲れたお魚をご提供いたします ¥750					鶏肉の竜田揚げ 甘酢生姜ソース					麻辣ダレの棒棒鶏 揚げ餃子添え				
	4	¥750					¥750					¥750					¥750					¥750				
	LUNCH-A	705kcal	25.8g	33.8g	79.7g	4.0g	850kcal	28.2g	32.0g	112.0g	3.9g						657kcal	35.0g	14.9g	96.6g	2.3g	673kcal	36.9g	19.7g	89.0g	3.5g
	ランチB	棒ひれかつ					グリルチキントマトソース					厚切り豚カルビ焼肉					ガパオライス & トムヤムスープ					ミックスフライ (白身魚・アジ・ヒレカツ)				
	5	¥900					¥850					¥850					¥850					¥850				
	LUNCH-B	690kcal	30.4g	17.8g	101.1g	3.7g	752kcal	39.2g	31.1g	82.9g	3.8g	918kcal	26.8g	51.2g	93.4g	4.1g	681kcal	26.3g	13.9g	116.2g	7.6g	846kcal	33.6g	36.4g	100.1g	2.9g
	ヘルシー	大豆肉の台湾混ぜご飯					タラのマスタードフリット ヨーグルトソース					旨辛チキン炒め					スケソウダラの蒲焼 おろしぼん酢添え					香ばしナッツのドライカレー				
	6	¥800					¥800					¥800					¥750					¥800				
	HEALTHY	628kcal	26.5g	16.2g	98.3g	4.0g	605kcal	24.5g	18.2g	90.8g	3.9g	770kcal	28.0g	31.2g	100.3g	3.1g	520kcal	24.6g	9.0g	89.0g	4.4g	631kcal	19.9g	22.2g	93.1g	2.7g
NORTH SIDE (北側)	カレー	チキンカレー					大阪 マドラスカレー					トマトハヤシライス					能登牛ビーフカレー					小海老とキノコのカレー				
	7	¥590					¥850					¥690					¥750					¥640				
	CURRY	662kcal	16.4g	16.3g	114.5g	3.2g	803kcal	21.3g	25.0g	126.3g	3.6g	755kcal	16.8g	27.9g	111.6g	2.7g	841kcal	19.0g	35.3g	117.1g	3.6g	593kcal	15.9g	11.0g	110.2g	2.9g
	ランチC	鶏団子の五目旨煮					水餃子入り 野菜たっぷりチゲスープ					鶏むね肉の柔らかか蒸し 白だしあん					厚揚げと茄子のみぞれあん					五目あんかけご飯				
	8	¥600					¥600					¥600					¥600					¥600				
	LUNCH-C	617kcal	20.4g	16.1g	101.6g	5.7g	639kcal	17.5g	14.1g	111.8g	6.9g	577kcal	29.3g	11.5g	92.8g	3.2g	575kcal	17.1g	21.3g	81.2g	2.9g	641kcal	21.2g	14.4g	108.3g	6.2g
	和麺	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 東京野菜天ふり(¥180) 毎日ご提供				
	9	いか天うどん・そば					大きなコロツケ うどん・そば					五目けんちんきしめん					冷やし月見とろろ うどん・そば					甘海老入りかき揚げ うどん・そば				
	JAPANESE NOODLE	¥640					¥620					¥620					¥620					¥640				
		451kcal	23.6g	6.6g	78.3g	7.5g	636kcal	17.9g	21.2g	97.1g	6.4g	331kcal	14.1g	7.2g	56.9g	6.2g	398kcal	17.4g	7.3g	70.4g	5.7g	554kcal	13.8g	21.6g	78.9g	6.2g
	ラーメン	塩らーめん					味噌らーめん					醤油らーめん					塩らーめん					豚骨らーめん				
	10	¥500					¥500					¥500					¥500					¥500				
	CHINESE NOODLE	352kcal	15.2g	6.8g	62.5g	7.2g	409kcal	19.2g	6.0g	74.8g	7.6g	372kcal	16.1g	7.0g	65.9g	7.2g	352kcal	15.2g	6.8g	62.5g	7.2g	406kcal	15.6g	10.9g	66.1g	5.9g
	尾道らーめん	横濱名物 サンマー麺					久留米豚骨らーめん					排骨麺 (パーコー麺)					八幡浜ちゃんぽん									
	広島	¥690					神奈川 ¥640					福岡 ¥690					愛媛 ¥740									
		534kcal	22.7g	21.0g	69.6g	6.8g	486kcal	21.5g	6.2g	94.4g	7.2g	569kcal	17.3g	22.7g	79.0g	5.2g	749kcal	31.9g	29.2g	97.4g	7.7g	472kcal	17.7g	9.2g	78.7g	7.4g
	テイクアウト	煮込みハンバーグ & 白身フライ弁当					サラダチキン弁当					焼肉きのこ サラダボウル弁当					ガパオ風ライス弁当					鶏天弁当				
	TAKE OUT	¥650					¥650					¥650					¥650					¥650				
		743kcal	23.3g	28.9g	99.1g	2.6g	587kcal	31.4g	17.5g	78.7g	1.9g	635kcal	22.1g	22.0g	89.9g	1.9g	568kcal	18.4g	14.9g	92.1g	1.7g	760kcal	24.8g	25.8g	110.5g	1.8g
Dinner Menu(夕食)																										
NORTH SIDE (北側)	定食①											タコライス					サワラの竜田揚げ					ひとくちヒレカツ				
	Set meal											¥750					¥700					¥700				
												765kcal	28.4g	27.7g	105.1g	2.9g	567kcal	24.8g	15.9g	82.0g	2.5g	671kcal	24.5g	14.6g	111.6g	3.2g
	定食②											煮込みハンバーグ					豚ロースの にんにく醤油漬け焼き					銀鮭の照り焼き				
	Set meal											¥750					¥750					¥750				
												736kcal	25.2g	22.8g	110.1g	4.3g	701kcal	32.9g	24.7g	89.0g	3.1g	551kcal	27.7g	14.3g	79.3g	3.3g
	丼 or カレー Bowl or Curry											ビーフカレー					ビーフカレー					ビーフカレー				
												¥640					¥640					¥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。<