



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

		6/30 Mon					7/1 Tue					7/2 Wed					7/3 Thu					7/4 Fri				
SOUTH SIDE (南側)	バスター丼 ②③ PASTA / BOWL ¥750 667kcal 24.5g 19.7g 101.8g 3.3g	焼肉麦とろ丼 ¥750 667kcal 24.5g 19.7g 101.8g 3.3g					五目あんかけ天津飯 ¥750 677kcal 19.8g 23.4g 99.2g 4.8g					たれヒレカツ丼 ¥750 734kcal 23.7g 17.2g 119.9g 5.4g					きんぴらご飯の 鶏照り焼き丼 ¥750 666kcal 29.4g 22.0g 88.7g 3.4g					ベーコンとツナの アラビアータ ¥750 713kcal 26.0g 35.2g 77.9g 2.3g				
	ランチA ④ LUNCH-A ¥700 669kcal 21.4g 21.4g 98.7g 3.8g	サーモンフライ 柚子胡椒ポン酢 ¥700 669kcal 21.4g 21.4g 98.7g 3.8g					豚しゃぶ 自家製コチジャンだれ ¥750 956kcal 27.4g 57.0g 90.0g 4.0g					宮城県産 真鯖の天然塩焼き ※豊洲市場でその時獲れた お魚をご提供いたします ¥800 708kcal 25.6g 35.0g 76.0g 2.6g					さばカツと牛肉コロッケの 合盛り NEW ¥750 751kcal 23.5g 26.5g 104.6g 3.1g					豚肉と木耳と江戸菜の 牡蠣油炒め ¥700 560kcal 24.4g 13.9g 88.4g 3.9g				
	ランチB ⑤ LUNCH-B ¥850 695kcal 30.5g 24.2g 95.2g 2.8g	ハ王子研修農場 鶏肉のトマト味噌焼き ハ王子農場粉ふき芋添え 東京食材 ¥850 695kcal 30.5g 24.2g 95.2g 2.8g					鰻と海老の天井 NEW ¥1,000 772kcal 29.5g 17.3g 126.9g 3.4g					豚肉のサムジャン炒め NEW ¥850 639kcal 27.5g 20.6g 91.7g 3.9g					薫焼き鰻のたたき丼 NEW ¥1,000 662kcal 34.9g 8.9g 109.3g 4.6g					油淋鶏 (揚げ鶏の香味だれ) ¥850 1037kcal 42.5g 48.8g 107.2g 6.1g				
	ヘルシー ⑥ HEALTHY ¥800 650kcal 23.3g 14.8g 111.0g 4.6g	大豆ミートの ピビンバ風ベジボウル ベジ ¥800 650kcal 23.3g 14.8g 111.0g 4.6g					赤魚のムニエル レモンマスタードソース 脂 ¥800 508kcal 22.8g 10.6g 83.5g 2.9g					鶏むね肉の竜田揚げ 腸 ¥750 583kcal 34.7g 15.1g 81.6g 3.3g					豚肉と木耳の生姜焼き 疲・ス ¥800 617kcal 25.7g 22.1g 86.0g 5.1g					黒ごま麻婆豆腐 塩 ¥750 704kcal 25.5g 32.6g 83.1g 2.3g				
	カレー ⑦ CURRY ¥690 865kcal 17.0g 27.5g 140.0g 7.1g	キャベツたっぷり メンチカツカレー ¥690 865kcal 17.0g 27.5g 140.0g 7.1g					ハ王子研修農場 ハ王子農場玉ねぎの ハヤシライス 東京食材 ¥640 731kcal 16.2g 26.3g 109.6g 2.9g					Asianグリーンカレー ¥690 602kcal 20.9g 13.2g 103.4g 1.2g					ハ王子研修農場 ハ王子農場ポテトの コク旨スープカレー 東京食材 ¥750 686kcal 23.5g 18.0g 112.0g 2.8g					国産牛すじカレー ¥690 720kcal 31.9g 18.4g 109.1g 3.0g				
	ランチC ⑧ LUNCH-C ¥600 650kcal 24.5g 13.5g 112.2g 3.7g	白身魚の天婦羅 みぞれかけ ¥600 650kcal 24.5g 13.5g 112.2g 3.7g					肉野菜炒め ¥600 538kcal 19.8g 12.0g 92.2g 4.7g					鶏団子のクリーム煮 ¥600 715kcal 19.0g 19.4g 118.9g 3.2g					豆腐ハンバーグ 照り焼きソース ¥600 542kcal 19.3g 10.2g 93.9g 3.1g					鰯天ぷらと揚げ豆腐の だし汁あんかけ ¥600 771kcal 26.9g 21.9g 120.6g 4.9g				
	和麺 ⑨ JAPANESE NOODLE ¥690 584kcal 24.4g 23.5g 74.7g 7.7g	牛肉うどん・そば ¥690 584kcal 24.4g 23.5g 74.7g 7.7g					豚汁うどん・そば ¥620 423kcal 19.4g 10.0g 68.9g 3.7g					ハ王子研修農場 ハ王子農場玉ねぎと 釜揚げしらすの ぶっかけうどん・そば 東京食材 ¥690 377kcal 20.7g 7.3g 62.6g 4.1g					鶏肉の親子かき玉 うどん・そば ¥640 424kcal 19.5g 9.6g 68.7g 5.9g					カレー南蛮うどん・そば ¥640 495kcal 21.3g 11.9g 80.2g 3.9g				
	らーめん ⑩ CHINESE NOODLE ¥500 352kcal 15.2g 6.8g 62.5g 7.2g	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					豚骨らーめん ¥500 406kcal 15.6g 10.9g 66.1g 5.9g					塩らーめん ¥500 352kcal 15.2g 6.8g 62.5g 7.2g					味噌らーめん ¥500 409kcal 19.2g 6.0g 74.8g 7.6g				
	テイクアウト TAKE OUT ¥650 548kcal 27.1g 10.9g 87.4g 2.3g	梅しらすご飯の ヘルシー弁当 ¥650 548kcal 27.1g 10.9g 87.4g 2.3g					豚バラ肉の スタミナ焼肉弁当 ¥650 796kcal 23.2g 35.6g 98.5g 2.3g					高菜飯と 鶏照り焼き・鯖塩焼き弁当 ¥650 758kcal 38.2g 31.1g 87.2g 4.1g					タレかつ丼弁当 ¥650 745kcal 20.4g 19.6g 121.9g 4.6g					そばろ鶏天丼 ¥650 834kcal 28.4g 31.5g 113.2g 2.0g				

Dinner Menu(夕食)

NORTH SIDE (北側)	定食① Set meal						ゆず香る牛丼 ¥750 766kcal 21.5g 28.1g 106.3g 2.8g					花椒麻婆丼 ¥700 644kcal 24.9g 15.4g 104.5g 4.2g					ひとくちヒレカツ ¥750 671kcal 24.5g 14.6g 111.6g 3.2g				
	定食② Set meal						揚げ鶏の 黒酢野菜あんかけ ¥700 858kcal 35.9g 33.8g 104.9g 2.9g					豚天 おろしポン酢柚子胡椒風味 ¥750 710kcal 23.6g 32.2g 83.2g 2.3g					銀鮭の照り焼き ¥750 597kcal 28.9g 16.8g 85.7g 3.3g				
	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				

栄養価表記				
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 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。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。