

第一本庁舎32階
電話03-5320-7510
内線63-510



Weekly Menu

Welcome to cafeteria. We want you'll be healthy. Please enjoy your meal!



	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)
SOUTH (南側食堂)	おすすめ 帆立としらすの卵とじ丼 復興応援ランチ 750円 633kcal 25.4g 11.3g 107.0g 5.5g	豚丼 750円 873kcal 22.6g 37.7g 111.9g 3.4g	海老とゴーヤ・コーンのかき揚げ丼 750円 915kcal 15.6g 33.5g 140.7g 3.9g	気仙沼産カツオカツ野菜タルタルソース 復興応援ランチ 750円 891kcal 20.5g 41.8g 111.3g 3.7g	鶏唐の野菜甘酢あんプレート 750円 720kcal 24.6g 22.1g 130.8g 5.2g
	和食 鶏の唐揚げ明太マヨソース 750円 849kcal 36.4g 33.8g 95.7g 4.1g	鶏肉と7種野菜の黒酢あんセット 女子栄養大学監修! 750円 614kcal 20.8g 16.6g 115.6g 3.0g	和風おろしハンバーグセット 女子栄養大学監修! 750円 544kcal 17.8g 12.3g 107.1g 2.9g	牛肉の五目炊き合わせ 690円 709kcal 21.2g 25.0g 96.9g 5.1g	豚ロースの南部焼き 胡麻ソース 750円 819kcal 35.9g 34.3g 93.5g 4.1g
	中華 庄司いずみ監修 豆乳ときのこのまろやか麻婆 ベジメニュー 690円 736kcal 22.6g 24.9g 99.8g 4.5g	五目あんかけ焼きそば 690円 617kcal 19.6g 21.1g 93.6g 4.5g	麻婆豆腐&春雨野菜炒め 690円 774kcal 26.6g 26.2g 113.9g 5.5g	八宝菜&油淋鶏 750円 778kcal 31.7g 25.2g 102.3g 4.4g	炒飯&回鍋肉 690円 730kcal 22.8g 23.9g 115.5g 5.2g
	洋食 牛肉のトマト煮 女子栄養大学監修! 750円 534kcal 17.1g 11.9g 89.9g 2.5g	白身魚のフリット 750円 793kcal 22.5g 23.8g 119.8g 3.1g	チキンオーバーライス 女子栄養大学監修! 750円 781kcal 31.1g 33.8g 118.8g 5.3g	ポークラトウイロ 750円 707kcal 23.5g 27.0g 90.7g 3.5g	チキンケباب 750円 872kcal 33.5g 38.4g 95.6g 3.5g
	ワンコイン 豚しゃぶのピリ辛サラダ仕立て 500円 649kcal 21.2g 21.1g 90.9g 3.0g	ソイミートの野菜炒め 500円 587kcal 20.4g 7.9g 107.0g 4.9g	肉野菜団子の煮込み 500円 541kcal 15.2g 6.3g 103.5g 4.7g	ソイミートのホイコーロー 500円 599kcal 23.3g 7.5g 107.6g 4.4g	豆腐の五目炒め 500円 659kcal 19.8g 19.7g 95.8g 2.7g
NORTH (北側食堂)	カレーライス480円				
	野菜のココナッツカレー 590円 575kcal 8.3g 15.7g 104.0g 3.0g	コーンコロケカレー 590円 623kcal 8.9g 17.2g 110.8g 4.0g	【艦めしカレー】 潜水艦いそしお いそしおカレー 630円 703kcal 16.4g 26.3g 104.3g 1.9g	野菜とチーズのキーマカレー 630円 659kcal 16.7g 21.3g 104.6g 2.5g	目玉焼き&フランクフルトカレー 590円 749kcal 21.6g 27.0g 108.6g 4.3g
	ざる・そば・うどん 440円 / わかめそば・うどん 440円 / たぬきそば・うどん 440円 きつねそば・うどん 440円 / かき揚げそば・うどん 480円 和麺セット(そば・うどん+ミニ丼) 630円 麺大盛り+100円				
	冷しぶっかけレモンそば・うどん 580円 379kcal 12.9g 4.0g 71.9g 5.3g	冷やし豆乳うどん 580円 584kcal 16.2g 19.9g 81.4g 1.5g	揚げ茄子と5種薬味のおろしうどん 580円 478kcal 8.8g 10.1g 84.8g 3.1g	鶏肉と九条ねぎのつけそば・うどん 580円 500kcal 20.1g 10.8g 77.4g 3.0g	かしわ磯辺天とオクラの ぶっかけうどん 580円 599kcal 19.0g 15.2g 93.5g 2.7g
	醤油ラーメン 450円 / 野菜ちゃんぽん560円 / 冷やし担々麺 560円 / 都庁ラーメン630円 / 醤油ラーメンセット(醤油ラーメン+ミニ丼) 630円 麺大盛り+100円				
中華麺 塩ワンタン麺 630円 545kcal 18.6g 12.4g 85.6g 8.0g	【麺や福十八監修】 鶏白湯 からかめん 680円 647kcal 23.7g 22.3g 82.0g 8.6g	四川汁なし担々麺 630円 555kcal 20.6g 15.5g 79.4g 6.5g	蒸し鶏と豆乳マヨだれの冷し中華 女子栄養大学監修! 630円 790kcal 24.2g 39.0g 83.4g 2.1g	スタミナラーメン 590円 520kcal 19.0g 13.0g 84.0g 8.4g	
パスタ・丼 チヨリノとドライマトの ピリ辛スパゲッティ 630円 807kcal 19.0g 38.1g 83.8g 4.0g	豚肉の生姜焼き丼 650円 730kcal 20.8g 27.6g 103.8g 3.1g	ツナと水菜の和風スパゲティ 550円 547kcal 23.3g 13.7g 84.7g 2.4g	豚肉の味噌炒め丼 650円 680kcal 23.7g 18.3g 102.3g 4.7g	ルッコラとベーコンの トマトソースパスタ 580円 469kcal 15.7g 8.3g 88.0g 2.7g	
※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) 【丼】 味噌汁を飯汁に変更します	NORTH(北側食堂) 【和麺】 コロケそば・うどん 440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】 玉子天そば・うどん 440円
※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					

夕食Weekly Menu

17:30~19:00

	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)
A	白身魚の竜田揚げ 香味ソース 650円 アレルゲン:小麦・卵 655kcal 23.7g 10.5g 119.8g 5.2g	鶏天丼 650円 アレルゲン:小麦・卵 810kcal 33.8g 19.3g 122.2g 5.0g	鶏の竜田揚げみぞれポン酢 650円 アレルゲン:小麦・卵 702kcal 29.8g 21.5g 103.2g 3.8g	豚肉の生姜焼 650円 アレルゲン:小麦・卵 736kcal 24.5g 25.1g 109.5g 4.0g	かつ丼 650円 アレルゲン:小麦・卵・乳 906kcal 31.4g 25.3g 137.6g 6.0g
B	豚肉ときくらげの卵炒め 650円 アレルゲン:小麦・卵 780kcal 29.8g 24.6g 114.0g 5.1g	麻婆茄子 650円 アレルゲン:小麦 714kcal 18.0g 22.6g 115.8g 5.5g	豚肉と小松菜の オイスターソース炒め 650円 アレルゲン:小麦・卵 730kcal 25.3g 21.4g 115.6g 4.0g	鯖の山椒風味照焼 650円 アレルゲン:小麦 792kcal 27.2g 27.6g 107.0g 4.8g	麻婆豆腐 650円 アレルゲン:小麦 727kcal 28.1g 20.1g 114.1g 5.9g
C	ポークカレー 480円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー 480円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー 480円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー 480円 アレルゲン:小麦・乳 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー 480円 アレルゲン:小麦・乳・卵 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