



|                 | 4月28日<br>(月)   | 4月29日<br>(火) | 4月30日<br>(水)   | 5月1日<br>(木)   | 5月2日<br>(金)   |  |
|-----------------|--|--------------|--|---|---|--|
| SOUTH<br>(南側食堂) | <b>プレミアム</b><br>うな重<br>1500円<br>765kcal 40.5g 30.7g 86.8g 4.9g                           | <b>昭和の日</b>  | <b>アンガスビーフの煮込みハンバーグ</b><br>980円<br>825kcal 33.2g 30.5g 104.7g 3.8g   | <b>豊洲直送 銀だらの照焼</b><br>980円<br>659kcal 32.8g 18.2g 88.0g 5.4g              | <b>三元豚の煮込みソースカツ丼</b><br>880円<br>849kcal 25.1g 26.1g 129.5g 7.9g         |  |
|                 | <b>おすすめ</b><br>気仙沼産カツオカツとまぐろカツの野菜タルタルソース<br>790円<br>811kcal 21.3g 40.4g 92.8g 3.4g       |              | <b>野菜と食べる豚の生姜焼き</b><br>840円<br>760kcal 28.0g 31.2g 93.0g 4.8g  | <b>穴子天重</b><br>840円<br>626kcal 21.5g 18.2g 94.5g 3.1g                     | <b>鶏の唐揚げ&amp;豆腐ハンバーグプレート</b><br>840円<br>716kcal 24.0g 24.4g 102.6g 4.5g |  |
|                 | <b>和食</b><br>豚肉のごま生姜焼きセット<br>IG 女子栄養大学監修! 840円<br>567kcal 26.3g 14.0g 85.3g 3.0g         |              | <b>鶏肉と7種野菜の黒酢あんセット</b><br>IG 女子栄養大学監修! 790円<br>548kcal 14.8g 11.8g 99.0g 2.9g                                | <b>豚肉と大根のボン酢炒め煮</b><br>790円<br>668kcal 25.1g 26.1g 87.2g 2.7g             | <b>鯖の味噌煮</b><br>790円<br>832kcal 25.5g 26.8g 117.9g 7.9g                 |  |
|                 | <b>中華</b><br>高菜明太炒飯&水餃子五目あん<br>790円<br>659kcal 17.7g 20.0g 103.7g 5.9g                   |              | <b>麻婆ビビンバ丼</b><br>790円<br>717kcal 24.1g 27.6g 179.7g 4.3g  | <b>しょうゆ焼きそば</b><br>750円<br>718kcal 21.4g 31.7g 88.6g 5.8g                 | <b>激辛!キムチ炒飯&amp;野菜炒め</b><br>750円<br>630kcal 19.3g 17.8g 102.1g 4.5g     |  |
|                 | <b>洋食</b><br>グリルチキンわさびソース<br>840円<br>678kcal 29.0g 26.0g 84.9g 5.0g                      |              | <b>チリコンカンライス</b><br>750円<br>713kcal 20.2g 29.3g 110.9g 4.7g  | <b>ピラフwithカニクリームコロッケプレート</b><br>790円<br>727kcal 12.5g 28.5g 110.5g 4.7g   | <b>白身魚の明太子マヨネーズ焼き</b><br>790円<br>727kcal 23.8g 33.1g 86.2g 4.6g         |  |
|                 | <b>ヘルシー or ベジ</b><br>ゼロミートハンバーグ和風おろしソース<br>ベジメニュー 790円<br>573kcal 17.2g 16.3g 91.9g 5.3g |              | <b>白身魚とトマトのオープン焼き</b><br>790円<br>561kcal 22.6g 18.9g 77.1g 3.4g  | <b>鶏肉のハーブ焼きセット</b><br>IG 女子栄養大学監修! 840円<br>590kcal 22.6g 18.3g 87.7g 2.6g | <b>蒸し鶏とやわらか大根のきのこあんかけ</b><br>750円<br>473kcal 55.7g 9.8g 149.8g 7.0g     |  |
| NORTH<br>(北側食堂) | <b>カレー</b><br>カレーライス520円<br>チキンと半熟卵のカレー<br>680円<br>607kcal 17.0g 15.4g 101.5g 2.7g       | <b>昭和の日</b>  | <b>オムカレー</b><br>680円<br>677kcal 12.4g 20.0g 114.9g 4.5g  | <b>都庁カレー</b><br>680円<br>633kcal 25.5g 12.3g 108.2g 3.8g                   | <b>チーズ入りメンチカツカレー</b><br>680円<br>643kcal 8.9g 19.5g 110.8g 4.0g          |  |
|                 | <b>和麺</b><br>ぶっかけ冷やしきしめん<br>660円<br>490kcal 17.2g 9.6g 77.0g 3.4g                        |              | <b>ざる・そば・うどん 460円 / わかめそば・うどん 480円 / きつねそば・うどん 480円 / かき揚げそば・うどん 520円 / 和麺セット(そば・うどん・ミニ丼) 660円 麺大盛り+120円</b> | <b>冷やし鶏天うどん</b><br>660円<br>634kcal 23.1g 14.6g 96.7g 3.4g                 | <b>釜玉明太うどん</b><br>620円<br>523kcal 20.0g 10.9g 80.8g 4.1g                | <b>鶏柚子つけきしめん</b><br>660円<br>464kcal 20.5g 11.0g 67.6g 3.0g |
|                 | <b>中華麺</b><br>熊本 黒とんこつラーメン<br>720円<br>698kcal 22.5g 28.7g 81.7g 6.8g                     |              | <b>醤油ラーメン 500円 / 野菜ちゃんぽん600円 / 味噌ラーメン 600円 / 都庁ラーメン660円 / 醤油ラーメンセット(醤油ラーメン+ミニ丼) 660円 麺大盛り+120円</b>           | <b>サンラーつけ麺</b><br>620円<br>724kcal 21.9g 32.7g 79.5g 4.2g                  | <b>【せたが屋監修】鶏風味香る鶏塩ラーメン</b><br>720円<br>638kcal 26.5g 22.5g 75.2g 7.5g    | <b>赤い麻婆油そば</b><br>660円<br>896kcal 33.2g 41.8g 92.9g 8.2g   |
|                 | <b>パスタ・丼</b><br>チキンソースかつ丼<br>720円<br>613kcal 18.0g 14.4g 105.4g 3.9g                     |              | <b>チョリソーのペペロンチーノ</b><br>620円<br>790kcal 16.6g 44.2g 83.0g 3.6g   | <b>豚塩カルピ丼</b><br>720円<br>748kcal 19.6g 38.5g 84.3g 5.2g                   | <b>きのこの和風スバゲティ</b><br>620円<br>520kcal 15.4g 13.6g 87.7g 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。  |              |  |   |   |  |
|                 | <b>曜日別サービス</b>   |              | <b>NORTH(北側食堂) 【日替わりカレー】デザートサービス</b>   | <b>NORTH(北側食堂) 【和麺】 かつま揚げそば・うどん 480円</b>                                  | <b>SOUTH(南側食堂) 【和食】 炊き込みご飯お選びいただけます</b>                                 | <b>NORTH(北側食堂) 【和麺】 かつま芋天そば・うどん 480円</b>                   |

## 夕食Weekly Menu 17:30~19:00

|   | 4月28日<br>(月)   | 4月29日<br>(火) | 4月30日<br>(水)   | 5月1日<br>(木)   | 5月2日<br>(金)   |
|---|--|--------------|--|---|---|
| A | <b>ハンバーグ照焼ソース</b><br>680円<br>アレルゲン:小麦<br>785kcal 24.4g 21.0g 124.9g 5.1g | <b>昭和の日</b>  | <b>豚肉の生姜焼丼</b><br>680円<br>アレルゲン:小麦<br>725kcal 24.7g 20.4g 113.0g 3.8g      | <b>チキンソースカツ丼</b><br>680円<br>アレルゲン:小麦・乳<br>750kcal 21.0g 17.8g 128.8g 4.9g | <b>鶏の唐揚げゴマ風味</b><br>680円<br>アレルゲン:小麦<br>785kcal 30.8g 28.1g 105.0g 2.9g |
| B | <b>豚挽肉と野菜の塩炒め</b><br>680円<br>アレルゲン:小麦<br>655kcal 23.7g 10.5g 119.8g 5.2g |              | <b>五日あんかけ焼きそば</b><br>680円<br>アレルゲン:小麦・卵<br>652kcal 24.6g 18.6g 102.4g 5.7g | <b>鯖の照焼</b><br>680円<br>アレルゲン:小麦・えび<br>756kcal 26.8g 27.6g 100.6g 3.4g     | <b>麻婆茄子</b><br>680円<br>アレルゲン:小麦<br>714kcal 18.0g 22.6g 115.8g 5.5g      |
| C | <b>ポークカレー</b><br>520円<br>アレルゲン:小麦・乳<br>602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g   |              | <b>ポークカレー</b><br>520円<br>アレルゲン:小麦・乳<br>602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g     | <b>ポークカレー</b><br>520円<br>アレルゲン:小麦・乳<br>602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g    | <b>ポークカレー</b><br>520円<br>アレルゲン:小麦・乳<br>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