

第一本庁舎32階 電話03-5320-7510 内線63-510		Weekly Menu Welcome to cafeteria. We wish you'll be healthy. Please enjoy your meal ! COMPASS				
		6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)
SOUTH (南側食堂)	プレミアム	うな重 1500円 765kcal 40.5g 30.7g 86.8g 4.9g	魯珈スパイシープレートカレー 880円 733kcal 23.9g 22.2g 105.8g 5.4g	【伊豆大島産青唐辛子味噌使用】 鶏もも肉の味噌焼き 880円 775kcal 41.9g 28.3g 90.0g 6.0g	鯖の味噌漬け焼き 豊洲直送 880円 680kcal 28.3g 29.8g 77.8g 3.5g	とんてき 880円 756kcal 26.4g 27.2g 100.1g 5.2g
	おすすめ	気仙沼産マグロのマスタードカツ &コロッケ 復興応援ランチ 840円 818kcal 21.3g 33.1g 111.9g 5.7g	鶏の唐揚げ 明太マヨソース 880円 876kcal 36.5g 40.7g 92.9g 4.5g	デミ味噌煮込みハンバーグ丼 840円 692kcal 25.8g 14.7g 112.0g 5.5g	みぞれカツ丼温玉のせ 880円 839kcal 27.5g 27.9g 119.9g 6.7g	鶏の唐揚げ& 豆腐ステーキきのこあんプレート 840円 660kcal 29.3g 20.3g 91.5g 4.5g
	和食	豚焼肉おろしぼん酢 IG 女子栄養大学監修! 840円 567kcal 27.3g 14.7g 84.1g 2.8g	銀ひらすの 醤油麹漬け焼き 840円 549kcal 32.9g 16.5g 72.3g 4.7g	白身魚の磯辺揚げ テリマヨソース 840円 714kcal 29.9g 29.5g 84.8g 3.1g	豚しゃぶと野菜の ピリ辛ごまソース 840円 735kcal 28.0g 29.4g 93.3g 3.8g	赤魚の照り焼き 840円 459kcal 25.8g 7.7g 75.4g 3.4g
	中華	麻婆豆腐焼きそば 750円 748kcal 26.7g 27.0g 104.9g 6.5g	【京鼎樓】 中華丼 790円 607kcal 13.7g 16.2g 104.7g 5.0g	炒飯&王将春巻・焼売 840円 765kcal 21.5g 26.0g 197.1g 6.6g	横浜大飯店監修 八宝菜 840円 718kcal 22.7g 20.0g 114.1g 8.1g	しらす炒飯&麻婆茄子 790円 743kcal 20.8g 28.5g 100.8g 8.1g
	洋食	チキン ジャンバラヤ 840円 758kcal 28.8g 31.5g 93.5g 5.8g	ブロッコリー・ナス・ベーコンの ドリア 840円 611kcal 16.2g 29.1g 74.3g 5.9g	オムライス トマトチーズソース 840円 953kcal 32.0g 43.7g 107.8g 7.3g	鶏肉のオープン焼き ハニーマスタードソースセット IG 女子栄養大学監修! 840円 603kcal 21.7g 16.8g 94.7g 2.9g	豚肉の大葉チーズ巻きフライ &デミグラスコロッケ 840円 827kcal 20.5g 28.2g 123.6g 5.2g
	ヘルシー orベジ	庄司いずみ監修 野菜と大豆のバジル炒めごはん ベジメニュー 750円 528kcal 18.0g 9.0g 97.9g 3.9g	豚肉と大根の炒め煮 750円 630kcal 26.8g 20.0g 81.6g 4.7g	茄子と豚肉のピリ辛炒め 750円 543kcal 18.7g 22.8g 69.9g 3.3g	ゼロミートソーセージとかぼちゃの 豆乳シチュー 790円 659kcal 20.0g 17.2g 110.4g 2.3g	牛肉とチンゲン菜の 黒胡椒炒めセット IG 女子栄養大学監修! 840円 537kcal 44.6g 13.5g 172.2g 4.9g
	NORTH (北側食堂)	カレー	カレーライス520円			
		ナスとチキンのカレー 660円 612kcal 11.6g 18.2g 103.5g 2.7g	都庁カレー 680円 633kcal 25.5g 12.3g 108.2g 3.8g	かぼちゃコロッケ& クリームコロッケカレー 660円 816kcal 13.5g 24.3g 138.4g 4.7g	艦めしカレー 【潜水艦せきりゅう】野菜カレー 680円 591kcal 10.9g 14.7g 106.4g 1.7g	【中村屋監修】欧風カレー 新宝 中村屋 監修 680円 672kcal 20.3g 19.4g 106.8g 2.9g
和 麺		ざる・そば・うどん 460円 / わかめそば・うどん 480円 / たぬきそば・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				
		かしわ磯辺天とオクラの ぶっかけうどん 620円 627kcal 19.0g 18.3g 93.6g 2.7g	冷やししらす おろしそば・うどん 620円 491kcal 22.2g 3.0g 92.5g 3.8g	揚げ茄子と5種薬味の おろしうどん 660円 473kcal 8.6g 10.1g 83.6g 3.1g	東京産小松菜としめじの 肉汁つけそば・うどん 620円 502kcal 13.2g 15.3g 74.9g 1.1g	鶏南蛮そば・うどん 620円 546kcal 27.8g 17.2g 67.5g 5.4g
中華麺		醤油ラーメン 500円 / 野菜ちゃんぽん600円 / 冷やし坦々麺 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				
		横浜大飯店監修 野菜あんかけ麺 720円 690kcal 27.1g 18.3g 99.6g 8.2g	冷やし担々和えそば 660円 647kcal 19.1g 23.9g 85.1g 5.1g	広島つけ麺 660円 599kcal 20.6g 17.7g 87.0g 7.2g	たいめいけんラーメン 720円 519kcal 18.6g 15.8g 71.4g 6.3g	葱チャーシュー塩ラーメン 660円 667kcal 19.1g 28.0g 80.4g 8.3g
パスタ・丼		あさりと明太子の 和風スパゲッティ 620円 528kcal 23.0g 11.7g 83.3g 4.6g	味噌カツ丼 720円 671kcal 18.1g 18.1g 111.8g 4.1g	アマトリチャーナ 620円 572kcal 17.9g 16.8g 88.8g 2.8g	鶏の竜田揚げ丼 720円 706kcal 30.0g 24.9g 92.3g 4.3g	海老とキャベツの ペペロンチーノ 620円 764kcal 19.6g 38.2g 85.2g 3.5g

※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】 味噌汁を豚汁に変更します	NORTH(北側食堂) 【和麺】 さつま揚げそば・うどん 480円	SOUTH(南側食堂) 【和食】 炊き込みご飯お運びいただけます	NORTH(北側食堂) 【和麺】 さつま芋天そば・うどん 480円
-------------	--------------------------------------	------------------------------------	---	--	---

夕食Weekly Menu

17:30～19:00

	6月16日 (月)	6月17日 (火)	6月18日 (水)	6月19日 (木)	6月20日 (金)
A	豚肉の南蛮焼き アレルギー:小麦 680円 737kcal 26.6g 22.8g 111.3g 4.8g	豚肉ときくらげの卵炒め アレルギー:小麦・乳・卵 680円 758kcal 28.0g 22.2g 117.2g 5.0g	メンチカツ&クリームコロッケ アレルギー:小麦・卵・乳・えび・かに 680円 853kcal 20.0g 32.5g 126.7g 3.1g	油淋鶏 アレルギー:小麦・卵 680円 751kcal 32.1g 23.8g 107.9g 4.7g	ハンバーグジンジャーソース アレルギー:小麦・卵・乳 680円 766kcal 24.9g 21.0g 124.4g 5.3g
B	さわらのコチジャン焼き アレルギー:小麦 680円 638kcal 27.8g 12.7g 105.5g 4.0g	白身魚の竜田揚げ香味ソース アレルギー:小麦・卵 680円 649kcal 23.1g 10.5g 118.7g 5.2g	麻婆茄子 アレルギー:小麦 680円 714kcal 18.0g 22.6g 115.8g 5.5g	鯖の生姜焼き アレルギー:小麦 680円 675kcal 28.4g 15.9g 105.0g 6.3g	五目あんかけ炒飯 アレルギー:小麦・卵・乳 680円 563kcal 16.4g 9.3g 106.3g 7.0g
C	ポークカレー アレルギー:小麦・乳 520円 638kcal 27.8g 12.7g 105.5g 4.0g	ポークカレー アレルギー:小麦・乳 520円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー アレルギー:小麦・乳 520円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー アレルギー:小麦・乳 520円 602kcal 14.6g 15.8g 104.8g 2.6g	ポークカレー アレルギー:小麦・乳 520円 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