









第一本庁舎32階 電話03-5320-7510		WEEKLY MENU														
4月22日 Mon.		4月23日 Tue.		4月24日 Wed.		4月25日 Thu.		4月26日 Fri.								
S O U T H  (南側食堂)	おすすめ	サーロインステーキ 和風おろしソース 750円 734kcal 28.6g 25.9g 89.9g 3.0g			ザンギ 690円 856kcal 37.9g 32.7g 95.5g 3.3g			トロカツオ丼 690円 702kcal 30.4g 6.9g 107.3g 6.1g			八丈島産ムロアジメンチカツと 東京X豚の豚汁 690円 856kcal 39.2g 16.4g 133.2g 4.0g			北海道ゆめの大地 豚ロースのグリル 750円 1067kcal 39.0g 50.7g 114.3g 4.0g		
	和定食A	鰯の黒胡椒焼き 680円 748kcal 34.7g 24.3g 92.0g 3.1g			★ホエー豚のジンギスカン 680円 739kcal 29.1g 24.2g 108.3g 3.0g			牛肉の五目炊き合わせ 620円 758kcal 23.3g 24.6g 111.5g 5.2g			【おいしい魚の日】 減塩だし仕込み鯖の塩焼き 680円 798kcal 38.2g 26.0g 120.5g 3.7g			★さわらの塩麴漬焼き 680円 678kcal 32.9g 16.8g 105.6g 2.9g		
	和定食B	鶏肉と茄子の野菜甘酢煮 680円 943kcal 35.4g 52.9g 114.0g 4.1g			金華銀鮭の粕漬焼き 680円 644kcal 28.0g 14.1g 97.8g 2.6g			東京産野菜の豚しゃぶ 680円 754kcal 30.4g 20.6g 106.8g 5.8g			和風ハンバーグ ゆずこしょうおろし 680円 819kcal 26.4g 27.1g 114.4g 7.1g			鶏肉の治部煮 620円 810kcal 33.8g 23.3g 111.4g 5.5g		
	中華定食A	★陳建一監修 油淋魚塊 680円 799kcal 31.9g 21.8g 114.6g 5.3g			高菜炒飯とワンタンスープ 580円 824kcal 24.4g 28.1g 115.7g 7.8g			★厚揚げと挽き肉の中華炒め 620円 869kcal 32.2g 35.5g 103.4g 5.9g			★麻婆茄子 620円 793kcal 16.2g 27.7g 117.8g 6.2g			★揚げ鶏の甘酢あん 680円 975kcal 41.6g 36.3g 113.1g 4.3g		
	中華定食B	★青椒肉絲 580円 799kcal 27.2g 25.8g 111.9g 5.9g			★鶏肉とキャベツの味噌炒め 680円 885kcal 36.4g 33.7g 105.7g 5.0g			サバの南蛮漬け 620円 871kcal 26.9g 41.0g 103.2g 5.3g			★レバーの甘辛揚げ 620円 770kcal 36.3g 15.7g 117.9g 5.5g			★海鮮ビーフン 580円 788kcal 22.1g 12.6g 142.5g 6.1g		
	洋定食A	南瓜とトマトのグラタンとピラフ 680円 900kcal 28.3g 47.8g 88.8g 6.2g			ポークデミシチュー 680円 792kcal 21.4g 25.7g 115.8g 4.7g			伊達たまごのオムライス ハヤシソース 680円 1067kcal 28.7g 55.5g 108.4g 5.0g			【アルボルト監修】 イタリアン鶏チリDON 620円 834kcal 32.8g 31.8g 95.7g 5.5g			ローストビーフ丼 680円 520kcal 24.4g 4.0g 171.2g 3.7g		
	洋定食B	ミックスフライ 680円 1057kcal 22.3g 46.8g 132.0g 6.3g			ミラノ風 豚肉のカツレツ 680円 935kcal 31.7g 36.0g 115.7g 3.8g			チキンピカタ トマトソース 680円 911kcal 39.1g 36.5g 99.5g 3.6g			東京産ほうれん草の クリームシチュー 680円 876kcal 31.6g 30.5g 113.5g 5.5g			ジャンボ鰯フライ 620円 843kcal 30.5g 26.9g 111.8g 2.8g		
	ワンコイン	タコライス 500円 744kcal 20.5g 24.8g 106.7g 3.1g			白身魚の唐揚げ ぽん酢仕立て 500円 509kcal 18.9g 7.1g 90.3g 4.1g			★ポーク焼肉とデミグラスコロッケ 500円 834kcal 21.3g 31.1g 113.1g 3.6g			白身魚のコーンマヨ焼き 500円 726kcal 18.9g 21.9g 110.4g 3.2g			豚肉と野菜の オイスターソース丼 500円 738kcal 21.9g 24.0g 104.9g 5.3g		
	都庁弁当	都庁弁当 650円														
	中鉢	ごはんのおかずになるようなボリューム小鉢やハーフサイズのおかずを日替わりでご用意いたします（120円・250円）														
N O R T H  (北側食堂)	カレー	カレーライス430円 カツカレー570円 カレーは辛さが選べます（甘口・中辛・辛口）。ライスは白米・健康米が選べます。 【カレーフライデー】金曜日にカレーライスを ご利用のお客様にはフライを1個サービス														
		タイ風グリーンカレー 500円 612kcal 17.2g 17.2g 93.0g 2.2g			キーマカレー 500円 667kcal 16.2g 20.5g 99.1g 1.8g			『新宿中村屋 監修』 インド風チキンカレー 570円 790kcal 26.8g 25.5g 106.6g 4.9g			東京X豚のポークカレー 570円 665kcal 17.3g 18.7g 102.0g 2.4g			ベンガル・シーフードカレー 570円 620kcal 19.5g 15.7g 95.5g 1.7g		
	和麺	【そば・うどん+ミニ丼】カレーセット 570円 / 天丼セット 570円 / 日替わり丼セット 570円 / 選べるトッピング各種 80円 100円 120円  ざる・そば・うどん 390円 / わかめそば・うどん 390円 / きつねそば・うどん 390円 / かき揚げそば・うどん 430円 / 麺大盛り+100円														
		豚汁うどん 520円 526kcal 18.8g 12.7g 79.5g 2.9g			春野菜の天ぷらそば・うどん 520円 423kcal 17.3g 5.0g 76.4g 4.8g			カレー南蛮そば・うどん 520円 689kcal 15.3g 25.4g 95.1g 6.4g			海老天そば・うどん 520円 436kcal 16.3g 5.4g 77.0g 6.4g			肉汁そば・うどん 520円 479kcal 17.2g 15.3g 64.3g 3.9g		
	中華麺	【ラーメン+ミニ丼】カレーセット / 炒飯セット / 日替わりセット 各570円  醤油ラーメン 400円 / 塩らーめん 510円 / とんこつラーメン 510円 / 味噌ラーメン 510円 / 坦々麺 510円 辛子湯麺510円 / 辛味つけ麺510円 / チャーシュー麺570円 / 元祖『都庁ラーメン』570円														
		ホタテ海苔塩ラーメン 570円 461kcal 26.4g 3.0g 76.7g 9.6g			高菜とんこつラーメン 570円 642kcal 23.6g 19.9g 85.7g 13.8g			黒胡麻 棒々鶏冷麺 570円 555kcal 20.6g 15.5g 79.4g 6.5g			柚子塩らーめん 570円 565kcal 19.2g 18.3g 74.5g 9.6g			【金色不如帰監修】 貝汁醤油ラーメン 570円 510kcal 18.0g 16.6g 67.9g 11.4g		
	パスタ	東京産小松菜の和風パスタ 530円 511kcal 13.6g 17.5g 70.7g 2.1g パスタ大盛り+ 1 0 0 円														
		バジルとモッツアレラのトマトソース 530円 658kcal 15.0g 30.4g 76.4g 1.9g			明太子クリームソース 480円 594kcal 19.2g 22.9g 73.7g 3.1g			★サービス価格！ ミートソース 490→390円 514kcal 15.3g 14.3g 78.4g 2.4g			トマトクリームパスタ 480円 640kcal 18.8g 28.2g 73.7g 2.6g			小海老のクリームソース 530円 585kcal 19.0g 22.1g 72.6g 2.0g		
	ヘルシー セット	 揚げ豆腐と野菜の和風あん 680円 705kcal 19.0g 27.9g 95.9g 3.6g			牛肉とカリフラワーの黒胡椒炒め 680円 821kcal 23.1g 19.4g 137.7g 3.3g			たららの塩麴フリット 620円 481kcal 22.4g 10.6g 73.3g 2.2g			鶏むね肉の漬け焼き 620円 496kcal 28.2g 7.0g 30.9g 2.5g			まぐろと大根の含め煮 620円 450kcal 27.0g 6.6g 70.6g 2.6g		
	バランス ランチ	チキンのトマトソースセット 620円 641kcal 26.0g 18.3g 90.6g 2.7g			鯖の中華風きのこあんかけ 680円 679kcal 30.8g 22.0g 87.9g 3.4g			ゆで豚のピーナッツソースかけ 680円 586kcal 23.3g 18.3g 80.3g 2.7g			豚肉とアボカドのサラダ仕立て わさび風味セット 680円 637kcal 22.6g 20.4g 89.7g 2.9g			イタリアンポーク 620円 630kcal 26.4g 19.4g 85.2g 2.9g		
	サイド メニュー	小鉢・サラダなど毎日ご用意致します。60円～ / いなり・おにぎり 各100円 / 味噌汁 50円 / ライス 100円														
※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	中華麺ライスサービス			サラダバー100円			茹で上げパスタ390円			『うどんの日』 かけ・ざるうどん300円			『カレーフライデー』 カレーにフライを1品サービス		
		規格外野菜を使用したメニューです			★印は中鉢もご用意しています			※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								

