















4月22日 Mon. 4月23日 Tu	. 4月24日 Wed.	4月25日 Thu.	4月26日 Fri.
---------------------	--------------	------------	------------

		7/1221 Melle 7/1201 Fue. 7/1211 Wed. 7/1201 File.								
	おすすめ	サーロインステーキ 和風おろしソース								
		734kcal 28.6g 25.9g 89.9g 3.0g 856kcal 37.9g 32.7g 95.5g 3.3g 702kcal 30.4g 6.9g 107.3g 6.1g 856kcal 39.2g 16.4g 133.2g 4.0g 1067kcal 39.0g 50.7g 114.3g 4.0g								
	和定食A	鰤の黒胡椒焼き								
		748kcal 34.7g 24.3g 92.0g 3.1g 739kcal 29.1g 24.2g 108.3g 3.0g 758kcal 23.3g 24.6g 111.5g 5.2g 798kcal 38.2g 26.0g 120.5g 3.7g 678kcal 32.9g 16.8g 105.6g 2.9g 千日扇 ハンパーガ								
	和定食B	第肉と茄子の野菜甘酢煮 金華銀鮭の粕漬焼き 東京産野菜の豚しゃぶ								
		943kcal 35.4g 52.9g 114.0g 4.1g 644kcal 28.0g 14.1g 97.8g 2.6g 754kcal 30.4g 20.6g 106.8g 5.8g 819kcal 26.4g 27.1g 114.4g 7.1g 810kcal 33.8g 23.3g 111.4g 5.5g								
S O U	中華定食A	陳建一監修 油淋魚塊 高菜炒飯とワンタンスープ 厚揚げと挽き肉の中華炒め ★ 麻婆茄子 ★ 揚げ鶏の甘酢あん ★ 680円								
		680H 799kcal 31.9g 21.8g 114.6g 5.3g 824kcal 24.4g 28.1g 115.7g 7.8g 869kcal 32.2g 35.5g 103.4g 5.9g 793kcal 16.2g 27.7g 117.8g 6.2g 975kcal 41.6g 36.3g 113.1g 4.3g								
Т	中華定食B	→ 青椒肉絲								
Н		580円 580円								
南畑	洋定食A	南瓜とトマトのクラタンとピラフ ホークテミシチュー ハヤシソース イタリアン鶏チリDON								
側食	VI (C.)	680円 680円								
堂)	洋定食B	ミックスフライ ミラノ風、豚肉のカツレツ チキンピカダートマトソース グリームシチュー ジャンホ鱈フライ								
		680円 680円 680円 620円 1057kcal 22.3g 46.8g 132.0g 6.3g 935kcal 31.7g 36.0g 115.7g 3.8g 911kcal 39.1g 36.5g 99.5g 3.6g 876kcal 31.6g 30.5g 113.5g 5.5g 843kcal 30.5g 26.9g 111.8g 2.8g 11.8g 2.8g								
	ワンコイン	タコライス 白身魚の唐揚げ ぽん酢仕立て ポーク焼肉とデミグラスコロッケ 白身魚のコーンマヨ焼き 排肉と野菜の オイスターソース丼								
		500円 744kcal 20.5g 24.8g 106.7g 3.1g 509kcal 18.9g 7.1g 90.3g 4.1g 834kcal 21.3g 31.1g 113.1g 3.6g 726kcal 18.9g 21.9g 110.4g 3.2g 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)								
	カレー	カレーライス430円 カツカレー570円 【カレーフライデー】金曜日にカレーライスを 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。 ご利用のお客様にはフライを1個サービス								
		インド風チキンカリー 500円 500円 570円 570円 570円								
		612kcal 17.2g 17.2g 93.0g 2.2g 667kcal 16.2g 20.5g 99.1g 1.8g 790kcal 26.8g 25.5g 106.6g 4.9g 665kcal 17.3g 18.7g 102.0g 2.4g 620kcal 19.5g 15.7g 95.5g 1.7g								
		【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								
	和麺	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 春野菜の天ぷらそば・うどん カレー南蛮そば・うどん 海老天そば・うどん 肉汁そば・うどん 520円 520円 520円 520円								
N		526kcal 18.8g 12.7g 79.5g 2.9g 423kcal 17.3g 5.0g 76.4g 4.8g 689kcal 15.3g 25.4g 95.1g 6.4g 436kcal 16.3g 5.4g 77.0g 6.4g 479kcal 17.2g 15.3g 64.3g 3.9g								
O R		【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								
H		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								
北	中華麺	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								
側		ホタテ海苔塩ラーメン 高菜とんごフラーメン 黒胡麻 棒々鶏冷麺 柚子塩らーめん 「金色不如帰監修」								
食堂		13 15 15 15 15 15 15 15								
)		東京産小松菜の和風パスタ								
		530円 511kcal 13.6 g 17.5 g 70.7 g 2.1 g								
	パスタ	バジルとモッツァレラのトマトソース 明大子クリーハソース ミートソース トマトクリーハパスタ 小海老のクリーハソース								
		530円 480円 530円 530円								
	ヘルシー セット	658kcal 15.0g 30.4g 76.4g 1.9g 594kcal 19.2g 22.9g 73.7g 3.1g 514kcal 15.3g 14.3g 78.4g 2.4g 640kcal 18.8g 28.2g 73.7g 2.6g 585kcal 19.0g 22.1g 72.6g 2.0g 中内とカリフラワーの黒胡椒炒め たらの塩麹フリット 鶏むね肉の漬け焼き まぐろと大根の含め煮								
		揚げ豆腐と野菜の和風あん 680円 620円 620円								
		チキンのトマトソースセット 鰆の中華風きのこあんかけ ゆで豚のピーナッツソースかけ 豚肉とアボカドのサラダ仕立て イタリアンポーク								
	.c=s.=	フィンの「イーン ハモノ」 温の子・手法(このこの)の)が ・アモルのこ フラファーハル・リー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・								
	バランス ランチ	620円 680円 680円 680円 680円 620円								
		わさい風味セット								

※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。

『うどんの日』 『カレーフライデー』 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 かけ・ざるうどん300円 カレーにフライを1品サービス ★ 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 規格外野菜を使用したメニューです

第一本庁舎32階 電話03-5320-7510















5月6日 Mon. 5月7日 Tue. 5月8日 Wed. 5月9日 Thu. 5月10日 Fri.

		5月6日	Mon.	5月/日	Tue.	5月8日	weu.	5月9日 1	IIU.	5月10日	Fri.
				豚肉の生姜		ダブルハン	バーグ	メガチキンカツ		サーモンい	くら丼
	おすすめ			三陸産いわり	690円		690円	1452kcal 55.9 g 58.3 g 169.	690円		690円
				30.29 30.49 鶏の唐揚		鮭の竜田揚げタ		鶏肉と玉子の甘辛		ぶり大根	
	和定食A			رر السارة والمرابع	680円		680円	Will act 1 of the	620円		680円
								913kcal 36.2 g 32.6 g 133.6			
	和定食B			ー脂がのった赤魚の	の四分焼さ 680円	厚揚げの五目野	7米のんかり 620円	鯖の明太漬け焼	き 680円	野菜と食べる豚の	の生 安 焼さ 680円
				834kcal 31.7 g 35.3 g		718kcal 24.9 g 20.3 g	107.6g 4.6g	727kcal 31.7 g 28.5 g 85.0		885kcal 32.1 g 33.6 g	111.1 g 5.6 g
S	中華定食A			卵炒飯 食べる		☆ 野菜炒		★ 豚二ラ玉		☆豚肉と蓮根の	
O				939kcal 20.2 g 42.0 g	620円 115.6g 5.5g	842kcal 29.6 g 30.2 g	580円 110.4g 6.2g	924kcal 39.5 g 40.2 g 96.1	580円 g 6.4 g	803kcal 24.9 g 23.3 g	620円 120.8g 5.8g
Т	中華定食B			☆ 八宝菊	Ż	しらす炒飯と原	床婆豆腐 🛨	プルコギ丼		★ 陳建一監修	油淋鶏
Н	TTERD			684kcal 22.5 g 19.8 g	620円 102.1g 5.0g		620円 108.0 g 5.1 g	897kcal 23.9 g 36.9 g 112.0	680円 0g 5.8g	955kcal 34.8 g 39.1 g	680円 108.5g 5.5g
(南				ナスのミート	トリア	タンドリーチ <i>=</i> キーマカ		ドライカレーと 海老マカロニグラタ	· ,	オムライ ビーフデミグラ	
側	洋定食A			660kcal 15.5 g 29.3 g	620円 82.2g 4.7g		680円		680円		680円
食堂				チキンジャン		鶏ささみフライの		チキンソテー 黒胡椒			
	洋定食B				680円		680円		680円		680円
				826kcal 30.0 g 26.4 g ロールキャベツの/		832kcal 29.9g 31.3g 豚キムラ		880kcal 31.2g 40.2g 92.1	g 4.3 g	1151kcal 21.0g 53.6g 鶏すき	
	ワンコイン			ロールチャベンの	500円		500円	本 2700 つ就内	500円		500円
				702kcal 20.8 g 15.8 g	117.6g 4.1g	669kcal 21.6 g 18.9 g	99.3 g 5.5 g	669kcal 22.2 g 18.7 g 101.0) g 3.3 g	614kcal 24.8 g 13.6 g	94.1 g 4.3 g
	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)							
	, -1			こにいいいのの シャン・ホーノユー ユー・エー・ハーフラーハッパリカラ と口目 ロフラくと (120) 1・230 1/							
				カレーライス430円 カツカレー570円 【カレーフライデー】金曜日にカレーライスを							
	カレー	休 日	カレーは辛さが選	べます(甘口	・中辛・辛口)。 ラ		東米が選べます。	ご利用	ろうさい おきま かいま かいま かいま は まま おま は しょう かいま しょう はんしょ しょう はんしょ しゅう はんしょ しゅう	個サービス	
			タイ風チキン・レ	ッドカレー	『新宿甲村屋 バターチキン		海老と野菜のココナッツ	カレー	ベンガル・野乳	菜カレー	
			695kcal 20.3 g 23.7 g	570 円 94.4g 2.7g		570円	605kcal 11.4 g 15.5 g 100.0	570円 0g 2.1g		500円 98.5g 1.4g	
				The state of the s							
				【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							
	和麺										
			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								
			豚しゃぶサラダそ		カレー南蛮	うどん	 二八そばと豚肉、茄子の	りつけ汁	ねばねばそは	デ・ラどん 。	
				13001-30000	520円		520円		520円		520円
N				706kcal 19.0 g 30.5 g	82.6 g 5.5 g	689kcal 15.3 g 25.4 g	95.1 g 6.4 g	496kcal 20.3 g 18.9 g 59.9	g 3.1 g	544kcal 21.2 g 9.4 g	91.3 g 5.2 g
O R				【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							
Т											
Н	中華麺			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							
北								2一2570口 /	九祖 『旬		# **T
側食				【陳建一盟 四川担		豚バラの混食べるラー:		喜多方ラーメン		中野大朋 元祖つけ	
堂				1073kcal 34.0 g 62.8 g	570 円 89.2g 8.0g		570 円 79.4 g 6.5 g	581kcal 18.4 g 20.2 g 75.2	570円 g 7.4 g		570円 94.2g 7.9g
						クリームミー	トソース	lı°¬	ᄼᅩᄨᄵ	. 1 0 0 0	
	パスタ					592kcal 16.8 g 21.3 g	480円 80.6 g 2.5 g	1/2	タ大盛り-	+100円	
				ベーコンとキャベツの	ペペロンチーノ	カルボナ	ーラ	アサリときのこの和風/	パスタ	バジルとモッツァレラ	のトマトソース
					480円	150 5			480円	550	530円
				744kcal 14.4g 42.5g つくねと野菜の		19.3g 31.0g 鶏むね肉の葱		495kcal 16.4g 13.6g 74.5 豆腐のオープン焼	₹	658kcal 15.0g 30.4g チキンと温野菜の	
	ヘルシー セット				620円		620円	洋野菜ラグーソー	620円		620円
					81.1g 3.4g	549kcal 28.9g 12.2g 海老フラ		571kcal 21.8g 17.7g 35.8	g 3.9 g	431kcal 25.2 g 5.6 g	
	バランス ランチ			ツナとめかぶのネバ	ネバ丼セット 680円	高野豆腐の		鯖の一口竜田セッ	バト 620円	中華丼も	グライン 680円
				587kcal 21.1 g 17.8 g				613kcal 29.3 g 17.2 g 82.5			
	サイド			小鉢・サ	ラダなど毎日ご	用意致します。60円]~ / いなり・る	おにぎり 各100円 / 味	增汁 5	0円 / ライス 100)円
	メニュー									, 	
						×/+ 7 ·	h	-・価格は当日変更になる	ゖゖゟゖ゙゠	りょす ブマふノだき	_

※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 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