



# Weekly Menu

第2本庁舎4階

電話 03-5320-7516

MENU		4/22 (月)	4/23 (火)	4/24 (水)	4/25 (木)	4/26 (金)
曜日別サービス		ラーメンの麺大盛 無料サービス	定食の汁物 具沢山みそ汁に グレードUP	そば・うどんの麺大盛 無料サービス	麺類ご注文で ライスサービス	定食のごはん 炊き込みごはんに グレードUP (白ご飯と選択可)
S O U T H (南側 コー ナー)	 和定食A	牛カツ ¥690 916kcal   35.7g   39.6g   4.3g	赤魚の山椒焼き ¥690 633kcal   31.1g   12.0g   4.2g	鶏肉の生姜焼き ¥690 786kcal   34.1g   28.7g   3.4g	ヘルシー丼 ¥690 709kcal   20.8g   14.9g   4.1g	カジキの照り焼き ¥690 588kcal   33.2g   10.8g   3.8g
	 和定食B	サワラの西京焼き ¥590 563kcal   30.3g   13.4g   3.7g	わらじメンチカツ サービスランチ ¥500 784kcal   43.8g   47.3g   3.5g	白身魚の天ぷら ねぎソース サービスランチ ¥500 730kcal   31.6g   14.7g   4.1g	サバの衣揚げ 梅おろしソース(大根) ¥590 765kcal   34.4g   16.3g   4.2g	塩だれ 鶏の竜田揚げ丼 サービスランチ ¥500 861kcal   34.2g   33.4g   4.4g
	 洋定食C	カレイのムニエル & 豚ヒレソテー ¥690 921kcal   38.9g   27.7g   4.5g	ミックスグリル ¥690 990kcal   43.4g   38.5g   3.7g	ハンバーグ & ジャコ 海老フライ ¥690 938kcal   42.6g   31.2g   4.8g	海老クリームソテー & サーモンフライ ¥690 943kcal   40.7g   33.7g   4.2g	カニクリームコロッケ & ヒレカツ ¥690 935kcal   30.9g   38.4g   4.4g
	 洋定食D	ロールキャベツ クリーム煮 サービスランチ ¥500 563kcal   17.9g   17.7g   4.1g	鮭と野菜のグラタン (茄子) ¥590 866kcal   42.0g   29.1g   3.7g	牛肉コロッケ & ツーフードピラ サービスランチ ¥500 987kcal   27.1g   33.7g   3.5g	チキンソテー サルサソース サービスランチ ¥500 803kcal   43.4g   41.9g   3.6g	チキントマト煮 (茄子) ¥590 788kcal   33.5g   24.3g   3.4g
	 中華定食E	チンジャオロース & 玉子チャーハン ¥690 902kcal   29.3g   38.8g   4.2g	皿うどん & チャーシュー丼 ¥690 980kcal   30.4g   43.2g   5.1g	イカと海老の ピリ辛炒め ¥690 844kcal   32.9g   15.3g   4.0g	麻婆豆腐 & 海老チリ ¥690 981kcal   47.0g   43.6g   4.7g	牛肉とキャベツの 味噌炒め ¥690 654kcal   24.4g   16.4g   3.9g
	 中華定食F	豚ニラ炒め サービスランチ ¥500 810kcal   23.5g   18.7g   3.9g	豚肉・野菜・キクラゲの 玉子炒め サービスランチ ¥500 858kcal   33.2g   27.7g   4.3g	鶏肉とアスパラの オイスター炒め ¥590 694kcal   30.0g   21.6g   3.5g	レバー野菜炒め サービスランチ ¥500 747kcal   30.0g   14.3g   3.9g	豚肉と春雨の 中華炒め サービスランチ ¥500 687kcal   20.1g   24.1g   4.1g
	 世界のキッチンランチ	チキンパルミジャーノ(オーストラリア) ¥690 857kcal   31.4g   26.7g   4.0g				
	 スペシャルバラエティ	東京立川産柔豚の焼肉&とろろ丼 ¥690 949kcal   40.1g   26.0g   4.2g				
	 出来たてバスタ	きのこことベーコンのクリームソース ¥550 755kcal   26.1g   34.4g   4.3g			海老とアスパラのジェノベーゼ ¥600 640kcal   24.1g   24.2g   4.3g	
	 出来たて玉子	伊達鶏の玉子使用 海老玉重 ¥600 763kcal   31.4g   25.6g   4.8g			伊達鶏の玉子使用 オムライス チキンクリームソース ¥600 877kcal   27.9g   36.6g   4.7g	
N O R T H (北側 コー ナー)	 Healthy 東京野菜ランチ	グリルチキン 東京ハーブ仕立て ¥690 608kcal   29.8g   17.9g   3.4g	赤魚の粕漬け焼き & 新島明日葉の天ぷら ¥690 668kcal   36.2g   25.2g   3.5g	豚肉の天ぷら 中華ピリ辛ソース & 江戸川小松菜の炒飯 ¥690 645kcal   18.7g   22.9g   3.2g	蒸し鶏 東京レタスの サラダ仕立て ¥690 590kcal   23.9g   12.9g   3.4g	白身魚の衣揚げ 東京野菜の和風あん ¥690 592kcal   24.5g   10.9g   3.3g
	 Healthy バランスランチ	ポークグリル & 牛肉コロッケ & メダイの照り焼き ¥690 644kcal   33.8g   27.3g   3.4g	イワシの梅じそフライ & 豚肉の生姜焼き & がんも煮 ¥690 636kcal   31.2g   26.9g   3.1g	豆腐ハンバーグ & 鶏の唐揚げ & 五目煮 ¥690 643kcal   35.6g   27.5g   3.5g	メンチカツ & 海老フライ & 筍の土佐煮 ¥690 659kcal   23.8g   22.7g   3.5g	ピーマンの肉詰めフライ & 牛肉スタミナ炒め & プリの生姜醤油焼き ¥690 654kcal   30.9g   20.7g   3.2g
	 ※そばの栄養価を表示 スペシャル和麺	牛しぐれ煮 そば・うどん ¥590 518kcal   23.7g   14.8g   5.5g	とろろ温玉 そば・うどん ¥590 491kcal   19.1g   13.1g   4.7g	けんちゃん そば・うどん ¥590 402kcal   14.6g   10.4g   4.8g	肉そば・うどん ¥590 517kcal   20.6g   13.8g   6.3g	めかぶとろろ そば・うどん ¥590 355kcal   13.5g   13.2g   4.2g
	 スペシャル中華麺	鶏の竜田揚げ 醤油ラーメン ¥590 747kcal   37.2g   17.9g   6.6g	魚介豚骨つけ麺 ¥590 662kcal   26.5g   20.5g   5.5g	ねぎ味噌チャーシュー ラーメン ¥590 590kcal   37.7g   12.7g   7.2g	八宝菜ラーメン ¥590 607kcal   25.8g   17.2g   7.0g	ピリ辛 サンラーつけ麺 ¥590 648kcal   35.5g   19.4g   6.1g
	栄養表示のご案内		エネルギー 蛋白質 脂質 塩分 kcal g g g	※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。 ※栄養表示(エネルギー、蛋白質、脂質、塩分)は目安です。 規格外野菜を使用しています。		



# Weekly Menu

第2本庁舎4階

電話 03-5320-7516

MENU		5/6 (月)	5/7 (火)	5/8 (水)	5/9 (木)	5/10 (金)
曜日別サービス		ラーメンの麺大盛 無料サービス	定食の汁物 具沢山みそ汁に グレードUP	そば・うどんの麺大盛 無料サービス	麺類ご注文で ライスサービス	定食のごはん 炊き込みごはんに グレードUP (白ご飯と選択可)
S O U T H (南側 コー ナー)	 和定食A	振 替 休 日	牛焼肉 温玉のせ ¥690 837kcal   26.3g   37.8g   3.4g	鶏ササミの南蛮風 ¥690 865kcal   34.4g   22.2g   4.2g	厚切り豚ロースの 味噌カツ ¥690 823kcal   29.9g   33.8g   3.5g	鯛めし&天ぷら (さつまいも) ¥690 704kcal   20.6g   21.4g   3.6g
	 和定食B		サンマの竜田揚げ 和風ソース サービスランチ ¥500 730kcal   31.6g   14.7g   4.1g	豚肉のスタミナ丼 サービスランチ ¥500 898kcal   30.5g   28.2g   4.4g	メダイの 粕漬焼き サービスランチ ¥500 614kcal   31.5g   10.6g   3.8g	鶏肉の 柚子胡椒焼き ¥590 793kcal   34.8g   31.5g   4.1g
	 洋定食C		トルコライス ¥690 916kcal   43.7g   45.1g   3.6g	サーモンムニエル ¥690 963kcal   38.8g   33.3g   4.2g	豚肉の 香草パン粉焼き ¥690 859kcal   34.9g   35.7g   3.6g	ビーフステーキ オニオンソース ¥690 894kcal   34.5g   35.6g   4.3g
	 洋定食D		豆腐ハンバーグ シャリアピソース サービスランチ ¥500 694kcal   31.5g   19.1g   3.7g	メンチカツ デミグラスソース サービスランチ ¥500 890kcal   30.9g   33.9g   4.5g	海老クリームコロッケ &厚切りハムカツ ¥590 922kcal   37.2g   31.7g   4.1g	ハンバーグ 和風おろしソース(大根) サービスランチ ¥500 924kcal   43.2g   35.3g   4.3g
	 中華定食E		白身魚のチリソース (茄子) ¥690 765kcal   27.3g   22.3g   4.2g	牛肉のピリ辛炒め ¥690 802kcal   29.3g   28.8g   4.2g	鶏肉と白菜の旨煮 &チャーシュー丼 ¥690 880kcal   25.4g   42.2g   5.1g	酢豚 ¥690 904kcal   31.0g   32.5g   4.6g
	 中華定食F		厚揚げの 肉野菜あんかけ ¥590 863kcal   35.7g   31.4g   4.3g	豚肉と野菜の 黒酢炒め ¥590 627kcal   17.6g   16.7g   3.2g	ホィコーロー サービスランチ ¥500 846kcal   22.4g   33.1g   3.7g	鶏肉と野菜の コチュジャン炒め サービスランチ ¥500 810kcal   23.5g   18.7g   3.9g
	 世界のキッチンランチ		パエリア (スペイン) ¥690 859kcal   28.4g   29.3g   3.9g			
	 スペシャルバラエティ		カレイの照り焼き・鶏の唐揚げ&とろろ丼 ¥690 972kcal   42.5g   38.9g   4.6g			
	 出来たてバスタ		海者とブロッコリーのトマトソース ¥600 503kcal   17.5g   10.7g   4.4g		きのこのミートソース ¥550 547kcal   17.0g   14.1g   4.2g	
	 出来たて玉子		伊達鶏の玉子使用 親子重 ¥600 795kcal   31.5g   20.6g   4.6g		伊達鶏の玉子使用 オムライス ハヤシソース ¥600 973kcal   30.5g   33.8g   4.1g	
N O R T H (北側 コー ナー)	 Healthy 東京野菜ランチ	振 替 休 日	鮭と野菜の おろしあんかけ 清瀬水菜のせ ¥690 592kcal   24.5g   10.9g   3.3g	豚しゃぶ 東京野菜のサラダ仕立て ¥690 525kcal   20.3g   10.7g   3.1g	鶏ムネ肉のチキンカツ オニオンソース ¥690 647kcal   35.7g   29.6g   3.5g	白身魚のムニエル 東京野菜添え ¥690 662kcal   36.6g   21.3g   3.5g
	 Healthy バランスランチ		サーモンフライ &焼肉 &厚揚げ煮 ¥690 654kcal   33.8g   27.3g   3.4g	豚串カツ &カレイの甘酢あん &野菜の炊き合わせ ¥690 644kcal   34.2g   16.9g   3.1g	白身魚フライ &ハンバーグ &筑前煮 ¥690 665kcal   29.3g   24.5g   3.4g	カニクリームコロッケ &チキンリル &サバの塩焼き ¥690 655kcal   28.3g   16.4g   3.5g
	※そばの栄養価を表示		定番全部のせ そば・うどん ¥590 498kcal   23.5g   15.4g   5.4g	鶏天おろし そば・うどん ¥590 641kcal   26.0g   23.4g   4.4g	かき玉きのこ そば・うどん ¥590 469kcal   20.4g   11.4g   4.7g	紅生姜天 そば・うどん ¥590 610kcal   26.6g   18.0g   5.8g
	 スペシャル和麺		塩バターコーン ラーメン ¥590 721kcal   30.6g   26.5g   7.6g	背脂のせ 豚骨醤油ラーメン ¥590 756kcal   34.5g   32.5g   6.6g	明太高菜のせ 博多豚骨ラーメン ¥590 552kcal   23.6g   15.8g   6.2g	徳島風ラーメン ¥590 756kcal   34.5g   32.5g   6.6g
	 スペシャル中華麺					

栄養表示のご案内

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
kcal	g	g	g

※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。

※栄養表示(エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分)は目安です。

規格外野菜を使用しています。