





















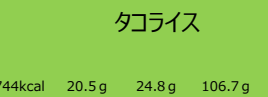








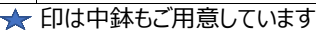


第一本庁舎32階 電話03-5320-7510		WEEKLY MENU																			
12月9日 Mon.		12月10日 Tue.		12月11日 Wed.		12月12日 Thu.		12月13日 Fri.													
S O U T H （南側食堂）	おすすめ	 銀鯡のカマ焼き&東京X豚の肉じゃが 842kcal 40.6g 24.1g 110.7g 710円4.1g				海鮮丼 888kcal 36.6g 18.8g 137.2g 950円7.0g				 中津からあげ(しょうゆ味) 907kcal 36.8g 32.7g 103.3g 710円4.6g				 【八丈島産明日葉】明日葉ロールカツ 924kcal 37.9g 27.8g 124.1g 710円4.8g				【広島】あなご飯とカキフライ 905kcal 29.4g 34.5g 122.7g 710円4.9g			
	和定食A	 豚肉の生姜焼き 986kcal 25.3g 47.0g 109.1g 690円3.3g				1/2日分野菜の和風おろしハンバーグ 753kcal 25.9g 20.9g 137.1g 690円5.1g				牛肉の五目炊き合わせ 833kcal 25.1g 34.5g 123.5g 690円5.5g				 【おいしい魚の日】老舗山安製造ホッケの一夜干し 589kcal 34.9g 11.2g 95.9g 690円5.3g				鶏もも肉の竜田揚げ 974kcal 42.4g 34.3g 123.1g 690円12.8g			
	和定食B	鶏肉と茄子の野菜甘酢煮 912kcal 32.0g 72.8g 113.9g 690円4.1g				鶏の照焼わさびタルタルソース 993kcal 38.6g 46.2g 99.4g 690円5.9g				 東京産野菜の豚しゃぶ 701kcal 29.1g 19.4g 100.2g 690円6.1g				 桜海老とジャコの揚げだし豆腐 660kcal 23.1g 18.7g 96.3g 640円4.2g				鶏肉の治部煮 810kcal 33.8g 23.0g 111.6g 640円5.3g			
	中華定食A	 陳建一監修 油淋魚塊 784kcal 31.7g 21.0g 112.6g 690円5.2g				 高菜明太炒飯と野菜炒め 883kcal 30.3g 36.1g 105.5g 640円10.5g				黒酢の酢豚 940kcal 25.5g 33.8g 129.1g 690円5.9g				 魚香茄子飯(四川風茄子と挽肉の辛味炒め) 823kcal 15.8g 29.1g 121.3g 690円5.6g				 いかの天ぷらピリ辛ソース 918kcal 28.9g 35.3g 116.7g 640円5.4g			
	中華定食B	青椒肉絲 783kcal 27.0g 25.0g 109.9g 600円5.7g				 麻婆豆腐飯 ランチ500円で提供 755kcal 24.8g 22.1g 111.1g 500円6.4g				5種野菜と温玉の焼きそば 698kcal 27.9g 23.7g 101.1g 600円8.6g				 レバーの甘辛揚げ 763kcal 36.1g 15.6g 116.4g 600円5.4g				 海老と春雨の炒め 700kcal 30.3g 14.0g 108.7g 640円4.9g			
	洋定食A	南瓜とトマトのグラタンとピラフ 900kcal 28.3g 47.8g 88.8g 690円6.2g				チキンカツ トマトソース 1057kcal 36.8g 42.1g 126.5g 690円4.1g				ドライカレーのオムライス カニクリームコロッケのせ 977kcal 31.4g 39.5g 118.7g 690円7.1g				【アルボルト監修】イタリアン鶏チリDON 834kcal 32.8g 31.8g 95.7g 640円5.4g				ビーフ ストロガノフ 622kcal 22.8g 12.7g 99.8g 690円3.3g			
	洋定食B	チキンの赤ワイン煮 895kcal 31.2g 33.8g 107.0g 690円4.4g				スパイスキーマビーンズカレー 842kcal 26.0g 21.3g 131.9g 690円5.0g				チキンパルミジャーノ 1134kcal 45.9g 47.8g 120.5g 690円3.0g				 ロールキャベツと根菜のポトフ ランチ500円で販売 625kcal 17.3g 9.5g 115.3g 500円4.1g				サーモンのクリーム煮 678kcal 31.2g 15.1g 99.5g 690円2.6g			
	ワンコイン	 タコライス 744kcal 20.5g 24.8g 106.7g 500円3.1g				 鯖の一口竜田揚げ 760kcal 37.3g 25.9g 88.8g 500円5.1g				 ポーク焼肉とコロッケ 752kcal 22.3g 25.0g 105.5g 500円3.3g				十五穀米のサラダビンバ 758kcal 27.6g 23.2g 105.0g 500円7.5g				豚肉と野菜のオイスターソース丼 737kcal 21.9g 24.0g 104.8g 500円5.3g			
	都庁弁当	 ミニサラダ100円で販売 都庁ランチコース 100円からにて  水 小鉢100円で販売 都庁ランチコース 100円からにて 都庁弁当 670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（130円・260円）																			
O R T H （北側食堂）	カレー	カレーライス440円 カツカレー590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。 <div>【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</div>																			
		タイ風グリーンカレー 612kcal 17.2g 17.2g 93.0g 510円2.2g				ベンガル・シーフードカレー 646kcal 23.4g 16.4g 96.4g 590円1.8g				チーズ入りメンチカツカレー（ウーロン茶160ml缶付き） 833kcal 19.2g 26.1g 127.9g 590円4.6g				きのこの薬膳カレー 801kcal 14.9g 31.7g 109.8g 590円4.2g				キーマカレー 667kcal 16.2g 20.5g 99.1g 510円1.8g			
	和麺	【そば・うどん+ミニ丼】カレーセット / 天丼セット / 日替わり丼セット 各590円 / 丼セット 690円 選べるトッピング各種 70円 100円 130円																			
		ざる・そば・うどん 400円 / わかめそば・うどん 400円 / きつねそば・うどん 400円 / かき揚げそば・うどん 440円 / 麺大盛り+100円																			
		牛しぐれ煮温玉とろろそば・うどん 799kcal 28.9g 29.9g 94.5g 540円7.1g				味噌きしめん 472kcal 20.4g 10.1g 71.0g 540円3.2g				しょうが豚汁うどん 566kcal 20.7g 11.7g 88.1g 540円3.3g				牛カレーうどん 570kcal 14.5g 15.0g 90.4g 540円5.5g				二八そばと豚肉、茄子のつけ汁 443kcal 22.1g 12.4g 59.9g 540円3.1g			
	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590円																			
		醤油ラーメン 410円 / チャーシュー麺 590円 /  元祖『都庁ラーメン』590円 塩ラーメン / とんこつラーメン / 味噌ラーメン / 坦々麺 / 辛子湯麺 / 辛味つけ麺 各520円																			
		とんこつ野菜つけ麺 556kcal 22.7g 13.5g 84.1g 590円7.5g				【金色不如帰監修】貝汁醤油ラーメン 510kcal 18.0g 16.6g 67.9g 680円11.4g				激辛!黒胡麻四川担々麺 555kcal 20.6g 15.5g 79.4g 590円6.5g				味噌バターコーンラーメン 727kcal 25.1g 27.4g 92.1g 590円9.5g				海老ワンタン麺 502kcal 21.3g 9.1g 80.2g 590円8.3g			
	パスタ	半熟卵のミートソース 505kcal 20.8g 11.1g 76.4g 490円2.5g <div>パスタ大盛り+100円</div>																			
		ナポリタン 721kcal 17.5g 27.1g 97.4g 490円3.8g				ツナのジェノベーゼ 818kcal 17.4g 49.8g 69.0g 550円2.5g				 サービス価格! 和風明太子パスタ 490→390円 456kcal 18.0g 10.3g 69.2g 390円2.7g				ブルーチーズのフェットチーネ 487kcal 17.1g 13.0g 71.2g 550円4.1g				しらすのペペロンチーノ 676kcal 15.0g 35.0g 70.1g 550円2.1g			
	ヘルシーセット	 野菜のフリットきのこトマトソー 568kcal 13.1g 14.7g 99.6g 690円2.7g				白身魚のピリ辛南蛮漬け 505kcal 20.9g 34.4g 24.9g 640円6.3g				蒸し鶏のおろし山葵だれ 480kcal 27.8g 7.4g 76.7g 640円3.5g				和風マーボ豆腐 549kcal 20.9g 15.9g 31.9g 640円4.3g				鶏もものレモンパッパーステーキ 650kcal 27.2g 28.5g 71.2g 640円2.7g			
	バランスランチ	あんかけ焼きそばセット 577kcal 19.7g 19.1g 79.5g 640円2.9g				サラダ豚カツ 613kcal 23.5g 18.1g 88.3g 690円3.0g				韓国風豚やき肉のピリ辛丼セット 612kcal 24.6g 18.8g 82.9g 690円3.1g				鶏肉のオープン焼きハニーマスタードソースセット 623kcal 23.2g 18.0g 91.7g 690円3.1g				鱈のマッシュポテト焼き 629kcal 27.4g 20.5g 83.3g 690円2.7g			
	サイドメニュー	小鉢・サラダなど毎日ご用意致します。70円～ / いなり 110円 /おにぎり 110円/ 味噌汁 60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																					

SOUTH（南側食堂）

おすすめ	豚トロ焼肉重 690円 853kcal 38.8g 27.9g 107.3g 3.8g	うな重 1200円 924kcal 41.0g 37.1g 101.4g 4.8g	アンガスビーフハンバーグ デミソースタルタル添え 690円 918kcal 37.0g 32.8g 108.9g 5.0g	チキンカツ&カキフライ 710円 1196kcal 36.3g 49.7g 147.1g 6.6g	豚肉の生姜焼きと海老フライ 710円 1065kcal 30.1g 59.5g 108.2g 4.9g
和定食A	鯖の七味焼 690円 970kcal 37.1g 44.5g 95.9g 3.8g	★ さわらの唐揚げ 青じそおろし 690円 933kcal 40.5g 23.8g 126.6g 7.6g	★ 鮭の竜田揚げ きのこあんかけ 690円 728kcal 40.3g 12.2g 99.0g 6.2g	★ 鶏唐揚げ ピリ辛照りマヨソース 690円 986kcal 39.4g 46.0g 127.3g 3.7g	ぶりの揚げ煮 690円 854kcal 35.0g 31.8g 128.6g 2.3g
和定食B	★ ゆず胡椒から揚げ 690円 961kcal 37.2g 72.6g 119.1g 4.3g	★ 牛肉の南蛮焼き 690円 877kcal 24.1g 36.5g 107.4g 5.1g	厚揚げの五目野菜あんかけ 640円 702kcal 26.5g 19.9g 102.4g 5.0g	【おいしい魚の日】 銀ひらすの照り焼き 690円 602kcal 31.1g 13.8g 85.0g 4.4g	野菜と食べる鶏の照焼き 690円 808kcal 32.7g 28.6g 99.8g 4.4g
中華定食A	★ 鶏むね肉の回鍋肉 690円 876kcal 47.5g 22.1g 119.3g 5.9g	油淋鶏 690円 928kcal 39.6g 39.9g 96.9g 5.6g	★ 野菜炒め 600円 844kcal 29.8g 30.2g 110.8g 6.2g	★ 豚こら玉 640円 987kcal 38.2g 43.4g 104.9g 6.0g	★ 揚げ餃子の四川ソース 640円 838kcal 20.8g 27.6g 121.4g 6.6g
中華定食B	海老玉丼 640円 851kcal 30.5g 20.3g 132.3g 6.1g	八宝菜 500円 684kcal 22.5g 19.8g 102.1g 5.0g	しらす炒飯と 麻婆豆腐 640円 869kcal 35.9g 34.9g 108.0g 5.1g	豚バラと豆腐のトマト旨煮 600円 904kcal 27.4g 38.4g 106.7g 6.4g	★ 海鮮あんかけ焼きそば 640円 650kcal 24.1g 17.0g 98.1g 7.6g
洋定食A	【アルボルト監修】 ごろっとお肉のミートソースDON 640円 893kcal 28.7g 34.8g 112.2g 5.3g	ナスのミートドリア 690円 660kcal 20.5g 29.9g 156.4g 4.7g	タンドリーチキンのせキーマカレー 690円 990kcal 41.8g 38.7g 113.9g 6.2g	卵とトマトのペンネグラタンとピラフ 690円 1051kcal 35.2g 30.1g 153.7g 6.0g	イタリアンハンバーグステーキ 690円 909kcal 30.7g 24.2g 139.5g 5.6g
洋定食B	カニクリームコロッケ トマトソース 640円 941kcal 16.0g 39.4g 127.4g 3.3g	チキン ジャンバラヤ 690円 792kcal 29.5g 26.3g 103.6g 6.0g	ケイジャンチキンフリット トマトソース 690円 963kcal 29.1g 42.2g 110.7g 3.0g	クラムチャウダーポウル 500円 639kcal 15.2g 11.3g 116.9g 4.4g	【勝ち飯】 緑黄色野菜のドライカレーセット 690円 977kcal 26.5g 36.1g 135.0g 7.8g
ワンコイン	鶏肉団子の野菜あんかけ 500円 667kcal 15.5g 21.0g 102.0g 4.5g	ロールキャベツのハヤシソース 500円 702kcal 20.8g 15.8g 117.6g 4.1g	豚キムチ丼 500円 668kcal 21.6g 18.9g 99.2g 5.5g	きんぴら焼肉 500円 667kcal 22.1g 18.7g 100.7g 3.4g	鶏すき煮 500円 713kcal 32.0g 20.7g 95.0g 4.5g
都庁弁当	都庁弁当 670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（130円・260円）				

ORTH（北側食堂）

カレー	カレーライス440円 カツカレー590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				
	洋野菜たっぷりカレー 510円 583kcal 8.6g 14.0g 101.9g 2.4g	タイ風チキン・レッドカレー 590円 695kcal 20.3g 23.7g 94.4g 2.6g	『新宿中村屋 監修』 バターチキンカレー 590円 905kcal 26.3g 38.9g 105.6g 5.5g	海老と野菜のココナッツカレー 590円 605kcal 11.4g 15.5g 100.0g 2.1g	カシ米尔カレー 590円 719kcal 15.8g 26.9g 99.3g 2.4g
和麺	【そば・うどん+ミニ丼】カレーセット / 天丼セット / 日替わり丼セット 各590円 / 丼セット 690円 選べるトッピング各種 70円 100円 130円				
	ざる・そば・うどん 400円 / わかめそば・うどん 400円 / きつねそば・うどん 400円 / かき揚げそば・うどん 440円 麺大盛り+100円				
	釜玉明太うどん 540円 530kcal 20.6g 12.1g 80.1g 4.2g	けんちんそば・うどん 540円 534kcal 18.4g 13.1g 81.0g 4.4g	鴨南蛮そば・うどん 540円 539kcal 20.7g 19.3g 66.2g 4.9g	昭和のカレーうどん 540円 529kcal 12.2g 11.0g 91.6g 5.6g	葱味噌ちからそば・うどん 540円 653kcal 26.6g 13.8g 99.6g 5.2g
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590円				
	醤油ラーメン 410円 / チャーシュー麺 590円 / 元祖『都庁ラーメン』590円 塩ラーメン / とんこつラーメン / 味噌ラーメン / 坦々麺 / 辛子湯麺 / 辛味つけ麺 各520円				
	蒸し鶏と葱の塩ラーメン 590円 553kcal 25.6g 13.1g 77.4g 10.2g	冬辛坦々麺 590円 978kcal 35.0g 52.6g 92.1g 9.4g	熊本 黒とんこつラーメン 590円 555kcal 20.6g 15.5g 79.4g 6.5g	1/2日分野菜のピリ辛みそラーメン (特製みそ付き) 590円 774kcal 29.5g 26.2g 102.9g 12.2g	四川汁なし坦々麺 590円 806kcal 27.2g 41.0g 77.8g 4.9g
パスタ	クリームミートソース 490円 592kcal 16.8g 21.3g 80.6g 2.5g パスタ大盛り+100円				
	ヤリイカのオマールクリームソース 550円 616kcal 19.8g 23.8g 76.0g 2.2g	ベーコンとキャベツのパペロンチーノ 490円 744kcal 14.4g 42.5g 70.7g 2.1g	カルボナーラ 390円 672kcal 19.3g 31.0g 74.6g 3.1g	檜原村産舞茸の和風スパゲティ 550円 459kcal 13.6g 12.0g 72.1g 1.8g	チョリソーのパペロンチーノ 550円 708kcal 13.7g 38.7g 70.1g 2.5g
ヘルシー セット	VEGAN ソイミートのキーマカレー 690円 865kcal 24.4g 7.8g 169.6g 2.5g	つくねと野菜の含め煮 640円 286kcal 12.0g 13.8g 29.9g 3.5g	鶏むね肉の葱おろしだれ 640円 549kcal 28.9g 12.2g 81.4g 4.6g	豆腐のオープン焼き 洋野菜ラグーソース 640円 721kcal 25.5g 17.7g 67.1g 4.5g	チキンと温野菜のサルサソース 640円 492kcal 28.7g 9.3g 74.1g 2.4g
バランス ランチ	鶏肉の薬味ソースがけセット 690円 560kcal 22.9g 16.1g 80.0g 3.1g	ポークソテー バーベキューソース 690円 567kcal 25.9g 18.1g 74.2g 2.9g	味噌麻婆なす丼セット 690円 635kcal 25.6g 20.6g 86.6g 3.1g	白身魚の南蛮漬けセット 690円 593kcal 22.4g 15.9g 88.1g 3.1g	中華丼セット 690円 603kcal 20.6g 17.6g 89.3g 3.0g
サイド メニュー	小鉢・サラダなど毎日ご用意致します。70円～ / いなり 110円 / おにぎり 110円/ 味噌汁 60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