





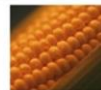

















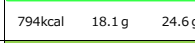












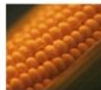


第一本庁舎32階 電話03-5320-7510		WEEKLY MENU										
11月25日 Mon.		11月26日 Tue.		11月27日 Wed.		11月28日 Thu.		11月29日 Fri.				
S O U T H （南側食堂）	おすすめ	 【八丈島産メダイ】 メダイのつけ丼 533kcal 18.4g 1.2g 107.0g 950円 2.1g		 【広島県産カキフライ】 カキフライ 1023kcal 22.3g 45.9g 126.1g 710円 4.3g		 天重 (八丈島産トメ・明日葉、檜原村産舞茸使用) 豚肉の生姜焼きと 八丈島産トメフライ 832kcal 28.8g 23.8g 118.2g 710円 5.4g		 【おいしい肉の日】  三元豚のジンジャーソース 1037kcal 39.1g 48.0g 112.8g 710円 4.5g				
	和定食A	野菜と食べる鶏の照焼き 841kcal 31.9g 31.2g 103.4g 690円 4.3g		11種のスパイス唐揚げ 955kcal 39.5g 36.4g 135.2g 690円 3.2g		筑前煮 765kcal 28.7g 18.6g 101.1g 640円 4.4g		豆腐ハンバーグ柚子おろしポン酢 741kcal 26.1g 22.4g 93.2g 640円 5.7g		絹ほつけ焼き 729kcal 42.1g 19.7g 120.5g 690円 4.9g		
	和定食B	豚肉と厚揚げの煮物 847kcal 37.5g 53.6g 101.4g 640円 5.2g		 きんぴら牛焼肉 849kcal 22.8g 32.3g 112.9g 690円 3.7g		 【おいしい魚の日】 銀ひらすの西京焼き 660kcal 32.7g 14.2g 95.0g 690円 4.7g		 【おいしい魚の日】 真鱈の酒粕漬け焼き 549kcal 29.4g 7.4g 90.2g 690円 4.3g		牛肉の柳川煮 898kcal 32.9g 36.4g 102.1g 690円 5.0g		
	中華定食A	豚こら玉&棒餃子 1122kcal 43.2g 49.7g 118.3g 690円 9.3g		海鮮炒飯と豆腐の五目炒め 816kcal 33.2g 25.2g 109.0g 690円 9.1g		 春雨野菜炒め 741kcal 20.4g 19.0g 121.5g 600円 6.4g		 富士宮やきそば 661kcal 20.7g 23.6g 88.6g 640円 6.0g		揚げ鶏の黒酢あん 938kcal 42.1g 34.9g 106.7g 690円 9.4g		
	中華定食B	 四川麻婆豆腐 749kcal 28.2g 27.0g 95.1g 600円 6.5g		 豚肉とニンニクの芽炒め  ランチ500円で提供 販売コーナー・中華定食席にて 808kcal 30.1g 26.4g 110.4g 500円 7.0g		 油淋鶏 タルタルソースがけ 1085kcal 41.8g 59.6g 101.2g 690円 7.6g		五目あんかけ炒飯 621kcal 22.8g 26.6g 72.7g 640円 9.6g		 牛肉とカリフラワーの 黒胡椒炒め 930kcal 29.0g 36.6g 117.0g 690円 6.4g		
	洋定食A	 ポーク焼肉と サーモンフライ 1127kcal 30.9g 55.7g 119.4g 640円 4.0g		チキンと卵のドリア 969kcal 36.8g 55.3g 74.7g 690円 4.6g		帆立のトマトクリームライス 653kcal 21.8g 12.3g 110.5g 690円 4.3g		ロシア風ビーフストロガノフ 955kcal 28.0g 13.8g 169.7g 690円 1.9g		オムライス ハヤシソース 946kcal 25.8g 47.7g 95.7g 690円 4.8g		
	洋定食B	グリルー平 クリームコロッケの オマールソース 960kcal 18.1g 40.4g 127.0g 640円 3.6g		シュニツェル(ポークカツレツ) 1083kcal 36.1g 46.3g 124.4g 690円 5.6g		鶏肉のチーズピカタ 856kcal 39.0g 32.4g 94.9g 690円 3.7g		 ピーマン肉詰めフライと  ランチ500円で販売 販売コーナー・洋食定食席にて 794kcal 18.1g 24.6g 120.8g 500円 4.6g		サーモンのチーズ挟み揚げと クリームコロッケ 940kcal 34.8g 35.6g 115.4g 690円 3.5g		
	ワンコイン	白身魚のムニエル 温野菜添え 574kcal 26.3g 4.5g 103.6g 500円 3.3g		肉団子と根菜の黒酢あん 818kcal 17.9g 23.3g 131.8g 500円 6.0g		豚挽肉と茄子の味噌炒め丼 614kcal 17.8g 14.5g 100.7g 500円 4.7g		 豚しゃぶの ピリ辛サラダ仕立て 754kcal 28.0g 27.6g 95.0g 500円 3.5g		 プルコギ 754kcal 21.5g 28.8g 97.1g 500円 3.1g		
	都庁弁当	 ミニサラダ100円で販売 販売コーナー・都庁弁当にて										
	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・野菜カレー 620kcal 8.6g 19.7g 98.5g 510円 1.4g		エッグキーマカレー (コカ・コーラ160ml缶がセット) 862kcal 25.4g 22.8g 131.5g 590円 6.1g		『新宿中村屋 監修』 インド風チキンカレー 790kcal 26.8g 25.5g 106.6g 590円 4.7g		ほうれん草と卵のカレー 575kcal 11.4g 11.1g 104.5g 510円 4.7g		
	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										
		釜玉牛すきうどん 847kcal 28.1g 37.7g 89.7g 540円 4.5g		二八そばの天もり 493kcal 16.2g 12.1g 80.0g 540円 3.3g		ポタージュカレーうどん 537kcal 20.4g 9.4g 88.9g 540円 4.9g		豆乳坦々うどん 849kcal 24.0g 43.5g 88.6g 540円 8.9g		鶏南蛮そば・うどん 508kcal 25.8g 13.2g 67.4g 540円 5.0g		
	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										
		トマトと豆乳の坦々麺 919kcal 28.8g 50.0g 93.7g 590円 8.0g		ピリ辛とんこつネギラーメン 422kcal 9.2g 38.8g 10.1g 590円 6.8g		焼きあごだしの醤油ラーメン 555kcal 20.6g 15.5g 79.4g 590円 6.5g		1/2日分野菜のタンメン 488kcal 18.9g 8.7g 87.3g 590円 8.0g		麻辣湯麺(水餃子入り) 585kcal 23.6g 12.2g 97.1g 590円 8.2g		
	パスタ	バジルとモッツアレラのトマトソース 658kcal 15.0g 30.4g 76.4g 490円 1.9g <div>パスタ大盛り+ 1 0 0 円</div>										
		ツナのジェノベーゼ 818kcal 17.4g 49.8g 69.0g 550円 2.5g		ヤリイカのオマールクリームソース 616kcal 19.8g 23.8g 76.0g 550円 2.2g		 サービス価格！ ミートソース (490円→390円) 514kcal 15.3g 14.3g 78.4g 390円 2.4g		ツナとキャベツのペペロンチーノ 722kcal 16.2g 39.2g 70.8g 490円 2.5g		小海老のクリームソース 585kcal 19.0g 22.1g 72.6g 550円 2.0g		
	ヘルシー セット	 ソイミートのカチャトーラ 664kcal 24.8g 16.7g 105.0g 690円 2.8g		つくねと野菜の含め煮 297kcal 12.3g 12.6g 35.4g 640円 3.5g		ロールキャベツ デミグラス仕立て 506kcal 17.4g 12.2g 82.7g 640円 3.3g		豚肉とカリカリごぼうのサラダ仕立て 663kcal 27.1g 25.4g 34.4g 640円 4.3g		牛肉と葱の炒め 573kcal 20.7g 19.8g 78.5g 640円 2.7g		
	バランス ランチ	鱈の竜田揚げセット 603kcal 26.6g 14.6g 90.5g 690円 3.1g		八宝菜セット 640kcal 20.9g 18.8g 96.1g 690円 2.7g		鶏肉の梅風味焼きセット 597kcal 24.9g 17.6g 82.4g 690円 2.9g		回鍋肉&棒々鶏セット 612kcal 22.9g 18.3g 88.0g 690円 2.6g		栄大アレンジ!肉豆腐 601kcal 26.2g 18.2g 80.3g 640円 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 / 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						

第一本庁舎32階 電話03-5320-7510		WEEKLY MENU																			
		12月2日 Mon.			12月3日 Tue.			12月4日 Wed.			12月5日 Thu.			12月6日 Fri.							
S O U T H （南側食堂）	おすすめ	和風おろし焼肉とカキフライ 710円 1046kcal 34.6g 47.1g 116.2g 6.6g				うな重 1200円 968kcal 45.2g 40.5g 100.6g 5.6g				大麦豚の旨辛味噌焼き 690円 832kcal 36.3g 30.5g 91.7g 3.8g				三元豚のロースカツ&海老フライ 710円 1062kcal 32.1g 45.2g 127.0g 6.4g				穴子の天ぷら梅肉ソース 690円 <div>旬産金曜日は麦ご飯提供 ※おすすめの定食のご飯を麦ご飯で提供</div> 785kcal 27.1g 25.2g 117.0g 7.2g			
	和定食A	★ 白身魚と野菜の ボン酢ソース 640円 581kcal 28.9g 7.0g 99.3g 7.2g				鯖の七味焼 690円 920kcal 36.4g 42.8g 144.1g 3.6g				1/2日分野菜の豚しゃぶ 690円 692kcal 25.8g 20.2g 95.4g 3.6g				★ さわらの香味ソース 690円 759kcal 35.3g 23.5g 101.5g 5.4g				【おいしい魚の日】 真鱈の粕漬焼き 690円 613kcal 29.5g 13.7g 98.8g 3.9g			
	和定食B	呉の肉じゃが 690円 943kcal 24.8g 34.5g 125.0g 3.8g				★ 鶏の黒胡椒唐揚げ 690円 879kcal 38.9g 35.0g 94.8g 3.0g				鮭と根菜の煮物 690円 582kcal 25.1g 4.7g 108.6g 4.7g				【おいしい魚の日】 北海道産秋鮭のみりん漬け焼き 690円 586kcal 34.1g 10.6g 85.3g 3.8g				★ 鶏むね肉のピリ辛南蛮 690円 795kcal 38.8g 18.5g 113.5g 5.9g			
	中華定食A	★ 油淋鶏 690円 914kcal 37.8g 38.8g 97.0g 4.8g				★ 豚肉ときくらげの卵炒め 640円 873kcal 29.0g 36.7g 104.0g 5.6g				★ 揚げ鶏の香味ソース 690円 909kcal 36.9g 38.7g 97.3g 5.6g				【四海楼監修】 皿うどん 690円 736kcal 25.0g 44.8g 59.7g 8.0g				【仙台】 麻婆豆腐焼きそば 640円 818kcal 30.7g 27.2g 107.4g 8.7g			
	中華定食B	海老玉丼 640円 821kcal 29.8g 20.2g 125.2g 6.0g				<div>火 ランチ500円で提供 販売コーナーで限定販売にて</div> 八宝菜 500円 636kcal 18.5g 18.2g 97.9g 4.8g				★ 揚げ餃子の 豆板醤ソースがけ 600円 772kcal 20.9g 27.9g 116.6g 5.4g				★ 回鍋肉 690円 929kcal 26.9g 42.4g 106.2g 6.4g				★ 豚肉の細切り飯 640円 716kcal 21.0g 18.9g 111.3g 5.0g			
	洋定食A	チキンの赤ワイン煮 690円 837kcal 31.9g 26.8g 107.7g 4.6g				豚肉の 大葉チーズ巻きフライ 690円 1087kcal 42.4g 40.3g 131.9g 5.8g				【アルボルト監修】 カボナータDON シチリア風 640円 690kcal 15.2g 18.8g 110.6g 5.3g				チキンの香草パン粉焼き 690円 860kcal 38.2g 29.2g 104.4g 3.5g				茄子のミートグラタンとピラフ 690円 998kcal 28.6g 38.7g 129.6g 6.2g			
	洋定食B	ハンバーグステーキ きのこデミソース 690円 735kcal 26.3g 23.3g 104.7g 5.1g				【札幌らっきょ】 チーズチキンと野菜のスープカレー 690円 998kcal 38.7g 39.5g 114.4g 6.0g				白身魚の明太子マヨネーズ焼き 640円 802kcal 33.0g 25.8g 104.4g 4.5g				鶏むね肉のクリーム煮 500円 <div>木 ランチ500円で販売 販売コーナーで限定販売にて</div> 702kcal 29.8g 16.4g 105.7g 2.9g				ポークンター和風ソース 690円 826kcal 33.5g 30.9g 95.4g 3.8g			
	ワンコイン	葱チャーシュー炒飯 500円 715kcal 17.4g 24.6g 102.6g 6.0g				春巻と肉団子の甘酢あん 500円 846kcal 16.9g 30.8g 122.9g 4.9g				チャプチェ 500円 917kcal 21.0g 31.3g 133.4g 6.7g				鶏と豆腐の煮物 500円 801kcal 39.0g 26.2g 98.6g 6.2g				ロールキャベツ 野菜トマトソース 500円 750kcal 20.1g 19.9g 120.6g 4.2g			
	都庁弁当	<div>月 ミニサラダ100円で販売 販売コーナーで都庁弁当にて</div>										<div>水 小鉢100円で販売 販売コーナーで都庁弁当にて</div>									
	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>																			
		カシ米尔カレー 510円 719kcal 15.8g 26.9g 99.3g 2.4g				タイ風チキン・レッドカレー 590円 695kcal 20.3g 23.7g 94.5g 2.6g				黒毛和牛メンチカツカレー 590円 850kcal 15.1g 33.2g 120.8g 3.4g				海老と野菜のココナツツカレー 590円 605kcal 11.4g 15.5g 100.0g 2.1g				<div>東京</div> 東京X豚のポークカレー 590円 621kcal 12.7g 15.7g 102.9g 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																			
		きのこ天そば・うどん 540円 485kcal 14.9g 12.0g 79.4g 4.8g				あさりうどん 540円 378kcal 12.9g 1.6g 74.7g 5.7g				きのここと茄子のつけそば・うどん 540円 493kcal 9.3g 15.3g 78.6g 1.0g				明太クリームうどん 540円 659kcal 17.5g 28.3g 78.7g 4.4g				海老天きしめん 540円 428kcal 21.6g 2.3g 76.5g 5.4g			
	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 / <div>東京</div> 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																			
		佐野実 伝説の塩らぁ麺 海老わんたん 590円 580kcal 21.1g 21.2g 72.9g 8.0g				トマトと豆乳の坦々麺 590円 919kcal 28.8g 50.0g 93.7g 8.0g				三元豚「麦富士」の排骨麺 590円 555kcal 20.6g 15.5g 79.4g 6.5g				広東麺 590円 546kcal 22.2g 12.7g 88.5g 6.6g				坦々つけ麺 590円 588kcal 25.3g 17.0g 79.1g 6.7g			
	パスタ	ツナのトマトソース 490円 694kcal 18.4g 32.9g 76.4g 2.1g <div>パスタ大盛り+ 1 0 0 円</div>																			
		半熟卵のミートソース 490円 505kcal 20.8g 11.1g 76.4g 2.5g				<div>東京</div> 【八丈島産明日葉】 明日葉とベーコンのパペロンチーノ <div>サービス価格！</div> 550円 732kcal 13.8g 42.4g 68.1g 2.1g				カルボナーラ (490円→390円) 390円 672kcal 19.3g 31.0g 74.6g 3.1g				アサリときのこの和風パスタ 490円 495kcal 16.4g 13.6g 74.5g 2.5g				海老のオマールクリームソース 550円 609kcal 17.5g 23.5g 75.9g 2.2g			
	ヘルシー セット	<div>VEGAN</div> 豆腐と野菜の揚げ出し 690円 604kcal 18.4g 18.9g 90.6g 3.6g				肉じゃが 640円 451kcal 13.9g 7.1g 83.5g 3.4g				厚揚げの五目野菜あんかけ 640円 510kcal 16.4g 11.8g 85.7g 4.0g				鱈のパン粉焼き チーズ風味 640円 646kcal 25.2g 6.4g 73.4g 2.5g				鶏肉の胡麻味噌でり焼き 640円 553kcal 31.7g 14.4g 72.2g 3.8g			
	バランス ランチ	豚焼肉おろしぼん酢 690円 601kcal 27.6g 17.5g 81.0g 2.8g				サーモンのムニエル オニオンソースセット 690円 637kcal 27.9g 19.2g 84.3g 2.7g				彩り野菜と白身魚のから揚げ しょうがみぞれあん 690円 525kcal 18.6g 12.4g 84.0g 3.5g				ドライカレーセット 690円 623kcal 20.6g 15.1g 101.1g 2.5g				ヒレカツ トマトソースセット 690円 613kcal 20.2g 17.4g 93.9g 2.5g			
	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 / 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													