



Weekly Menu

第2本庁舎4階

電話 03-5320-7516

MENU		10/14 (月)	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (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	種類ご注文で 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	体育の日	赤魚の山椒焼き ¥710 633kcal 31.1g 12.0g 4.2g	鶏肉の生姜焼き ¥710 786kcal 34.1g 28.7g 3.4g	ヘルシー丼 ¥710 709kcal 20.8g 14.9g 4.1g	カレイの照り焼き &もつ煮 ¥710 588kcal 33.2g 10.8g 3.8g
	 和定食B		わらじメンチカツ サービスランチ ¥510 784kcal 43.8g 47.3g 3.5g	鮭の照り焼き サービスランチ ¥510 628kcal 36.0g 10.6g 3.7g	サバの衣揚げ 梅おろしソース (大根) ¥610 765kcal 34.4g 16.3g 4.2g	塩だれ 鶏の竜田揚げ丼 サービスランチ ¥510 861kcal 34.2g 33.4g 4.4g
	 洋定食C		ポークピカタ &イカフライ ¥710 901kcal 43.1g 42.8g 3.8g	ミックスグリル ¥710 990kcal 43.4g 38.5g 3.7g	海老クリーム &サーモンフライ ¥710 943kcal 40.7g 33.7g 4.2g	牛肉ときのこの デミグラスソース ¥710 807kcal 27.4g 35.5g 3.8g
	 洋定食D		チキントマト煮 (茄子) ¥610 788kcal 33.5g 24.3g 3.4g	牛肉コロッケ &シーフードピラフ サービスランチ ¥510 987kcal 27.1g 33.7g 3.5g	焼肉ハンバーグ サービスランチ ¥510 936kcal 43.8g 38.6g 4.3g	鮭と野菜のグラタン (茄子) ¥610 866kcal 42.0g 29.1g 3.7g
	 中華定食E		牛肉のピリ辛炒め ¥710 802kcal 29.3g 28.8g 4.2g	イカと海老の ピリ辛炒め ¥710 844kcal 32.9g 15.3g 4.0g	牛肉と白菜の旨煮 ¥710 880kcal 25.4g 42.2g 5.1g	チンジャオロース &玉子チャーハン ¥710 902kcal 29.3g 38.8g 4.2g
	 中華定食F		豚肉・野菜・切がの 玉子炒め サービスランチ ¥510 858kcal 33.2g 27.7g 4.3g	豚肉と野菜の 黒酢炒め ¥610 627kcal 17.6g 16.7g 3.2g	ホイコーロー サービスランチ ¥510 747kcal 30.0g 14.3g 3.9g	豚キムチ炒め サービスランチ ¥510 885kcal 25.4g 33.7g 3.7g
	 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) ¥710 857kcal 31.4g 26.7g 4.0g			
	 スペシャルバラエティ		東京立川産豚豚の焼肉&とろろ・麦ご飯 ¥710 949kcal 40.1g 26.0g 4.2g			
	 出来たてパスタ		明太子のクリームソース ¥620 536kcal 25.2g 11.9g 6.6g		きのこのミートソース ¥570 547kcal 17.0g 14.1g 4.2g	
	 出来たて玉子		伊達鶏の玉子使用 海老玉重 ¥620 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 ¥620 877kcal 27.9g 36.6g 4.7g	
N O R T H (北側 コー ナー)	 東京野菜ランチ 地産地消 Healthy		豚肉の天ぷら 中華ピリ辛ソース &江戸川小松菜の炒飯 ¥710 645kcal 18.7g 22.9g 3.2g	蒸し鶏の サラダ仕立て ¥710 590kcal 23.9g 12.9g 3.4g	鮭のレモングリル ¥710 682kcal 31.2g 15.8g 2.7g	鶏肉ときのこの 味噌焼き ¥710 672kcal 24.5g 13.9g 3.1g
	 バランスランチ Healthy ※そばの栄養価を表示		豆腐ハンバーグ &かきクリームソース &筍の土佐煮 ¥710 643kcal 35.6g 27.5g 3.5g	ビーマンの肉詰めフライ &牛肉のスタミナ炒め &プリの生姜醤油焼き ¥710 654kcal 30.9g 20.7g 3.2g	ハムカツ &赤魚の粕漬け焼き &かき風味あんかけ豆腐 ¥710 645kcal 34.2g 16.9g 3.1g	伊勢の梅じそフライ &豚肉の生姜焼き &がんも煮 ¥710 636kcal 31.2g 26.9g 3.1g
	 スペシャル和麺		とろろなめこ温玉 そば・うどん ¥610 491kcal 19.1g 13.1g 3.7g	かき玉きのこ そば・うどん ¥610 469kcal 20.4g 11.4g 4.7g	芋煮そば・うどん ¥610 553kcal 17.3g 15.0g 4.2g	紅生姜天 そば・うどん ¥610 610kcal 26.6g 18.0g 5.8g
	 スペシャル中華麺		宮崎ラーメン ¥610 498kcal 23.1g 19.9g 6.6g	厚切りチャーシュー 塩ラーメン ¥610 911kcal 41.3g 40.0g 6.9g	麻婆ラーメン ¥610 587kcal 29.0g 16.0g 7.1g	二庁ちゃんぽん ¥610 703kcal 31.6g 25.8g 6.9g
	栄養表示のご案内		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 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。



Weekly Menu

第2本庁舎4階

電話 03-5320-7516

MENU		10/21 (月)	10/22 (火)	10/23 (水)	10/24 (木)	10/25 (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	牛肉のねぎ塩焼き ¥710 940kcal 33.4g 21.7g 5.0g	即 位 礼 正 殿 の 儀	鶏ササミの南蛮風 ¥710 865kcal 34.4g 22.2g 4.2g	厚切り豚ロースの 味噌焼き ¥710 823kcal 29.9g 33.8g 3.5g	鯛めし&天ぷら (さつまいも) ¥710 704kcal 20.6g 21.4g 3.6g	
	 和定食B	徳島丼 サービ ス ¥510 763kcal 22.9g 38.0g 3.2g		豚肉のスタミナ丼 サービ ス ¥510 898kcal 30.5g 28.2g 4.4g	サバの塩焼き サービ ス ¥510 628kcal 30.2g 16.3g 3.5g	鶏肉の 柚子胡椒焼き ¥610 793kcal 34.8g 31.5g 4.1g	
	 洋定食C	豚肉の 香草パン粉焼き ¥710 859kcal 34.9g 35.7g 3.6g		サーモンムニエル ¥710 963kcal 38.8g 33.3g 4.2g	ビーフステーキ オニオンソース ¥710 894kcal 34.5g 35.6g 4.3g	大麦豚の カツピラフ ¥710 916kcal 43.7g 45.1g 3.6g	
	 洋定食D	アジフライ タルタルソース ¥610 868kcal 27.1g 40.5g 3.6g		メンチカツ デミグラスソース サービ ス ¥510 890kcal 30.9g 33.9g 4.5g	海老クリームカツ &厚切りハムカツ ¥610 922kcal 37.2g 31.7g 4.1g	チキンソテー サルサソース サービ ス ¥510 803kcal 43.4g 41.9g 3.6g	
	 中華定食E	酢豚 ¥710 904kcal 31.0g 32.5g 4.6g		麻婆豆腐 &海老チリ ¥710 981kcal 47.0g 43.6g 4.7g	牛肉とキャベツの 味噌炒め ¥710 654kcal 24.4g 16.4g 3.9g	白身魚の 甘酢野菜あんかけ ¥710 765kcal 27.3g 22.3g 4.2g	
	 中華定食F	鶏肉の コチュジャン炒め サービ ス ¥510 810kcal 23.5g 18.7g 3.9g 姉妹友好都市イベントランチ		鶏肉とアスパラの オイスター炒め ¥610 694kcal 30.0g 21.6g 3.5g 姉妹友好都市イベントランチ (ジャカルタ特別市)	レバニラ炒め サービ ス ¥510 632kcal 28.5g 13.6g 3.8g 姉妹友好都市イベントランチ (ジャカルタ特別市)	豚肉と春雨の 中華炒め サービ ス ¥510 687kcal 20.1g 24.1g 4.1g 姉妹友好都市イベントランチ (ジャカルタ特別市)	
	 世界のキッチンランチ	ナシゴレン &アヤムゴレン風 フライドチキン ¥710 992kcal 43.3g 31.6g 5.4g		ナシゴレン &アヤムゴレン風 フライドチキン ¥710 992kcal 43.3g 31.6g 5.4g	ナシクニン風ピラフ &ソトアヤム ¥710 859kcal 28.4g 29.3g 3.9g		
	 スペシャルバリエティ	岩手県産あべどりの パンパシ &とろろ・麦ご飯 ¥710 843kcal 34.0g 35.5g 4.6g		岩手県産あべどりのパンパシ &とろろ・麦ご飯 ¥710 843kcal 34.0g 35.5g 4.6g			
	 出来たてパスタ	海老とアスパラの トマトクリームソース ¥620 640kcal 24.1g 24.2g 4.3g		海老とアスパラの トマトクリームソース ¥620 640kcal 24.1g 24.2g 4.3g	ポテトとベーコンのジェノバゼ ¥570 653kcal 19.7g 23.6g 4.4g		
	 出来たて玉子	伊達鶏の玉子使用 親子重 ¥620 795kcal 31.5g 20.6g 4.6g		親子重 ¥620 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 ¥620 973kcal 30.5g 33.8g 4.1g		
N O R T H (北側 コー ナー)	 東京野菜ランチ	鮭と野菜の おろしあんかけ ¥710 592kcal 24.5g 10.9g 3.3g	即 位 礼 正 殿 の 儀	鶏ムネ肉の チキンカツ ¥710 647kcal 35.7g 29.6g 3.5g	白身魚のムニエル ¥710 662kcal 36.6g 21.3g 3.5g	三元豚の香草焼き マツタケソース ¥710 641kcal 29.1g 15.1g 3.2g	
	 バランスランチ	ポークグリル &牛肉コロッケ &サワラの西京焼き ¥710 644kcal 33.8g 27.3g 3.4g		白身魚フライ &ハンバーグ &筑前煮 ¥710 665kcal 29.3g 24.5g 3.4g	海老カツ &焼肉 &厚揚げ煮 ¥710 654kcal 33.8g 27.3g 3.4g	鶏の竜田揚げ チリソース &春巻 &豚肉と根菜の煮物 ¥710 666kcal 30.3g 27.7g 3.5g	
	 スペシャル和麺	定番全部のせ そば・うどん ¥610 498kcal 23.5g 15.4g 5.4g		揚げ茄子と豚肉 そば・うどん ¥610 370kcal 12.3g 11.9g 5.4g	ピリ辛チゲ そば・うどん ¥610 556kcal 23.6g 20.0g 4.4g	とろろ温玉 そば・うどん ¥610 491kcal 19.1g 13.1g 4.7g	
	 スペシャル中華麺	豚バラ タンメン ¥610 517kcal 27.0g 18.7g 6.6g		熊本ラーメン ¥610 489kcal 23.1g 19.9g 6.6g	黒ごま担々麺 ¥610 744kcal 35.0g 30.4g 6.1g	二庁ちゃんぽん ¥610 703kcal 31.6g 25.8g 6.9g	

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。