



Weekly Menu

第2本庁舎4階

電話 03-5320-7516

MENU		11/25 (月)	11/26 (火)	11/27 (水)	11/28 (木)	11/29 (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	白身魚の天ぷら 季節野菜の和風あん ¥710 643kcal 25.6g 15.8g 3.8g	豚角煮 (大根) ¥710 930kcal 28.5g 44.2g 4.1g	豚トロの ねぎ塩焼き ¥710 719kcal 24.5g 16.3g 3.8g	焼き鶏山菜茶飯 &いも煮 ¥710 782kcal 35.5g 25.0g 3.5g	豚カルビ重 &か-南蛮うどん ¥710 940kcal 33.4g 21.7g 5.0g
	 和定食B	メダイの幽庵焼き サービスランチ ¥510 514kcal 24.2g 10.3g 4.0g	鶏肉の生姜焼き サービスランチ ¥510 770kcal 30.6g 28.0g 3.5g	サバの照り焼き ¥610 687kcal 26.7g 21.6g 3.6g	おろし焼肉 (大根) サービスランチ ¥510 884kcal 43.8g 47.3g 4.6g	鶏肉の味噌焼き ¥610 786kcal 34.1g 28.7g 3.4g
	 洋定食C	海老ステーキカツ ¥710 963kcal 38.8g 36.6g 4.2g	が きの香草グ リル &和牛Mチカツ ¥710 922kcal 37.2g 31.7g 4.1g	ポークステーキ ジャリル ソース ¥710 909kcal 44.4g 39.6g 4.5g	サーモンピカタ ¥710 867kcal 42.0g 29.1g 3.7g	照りマヨチキン &アジフライ ¥710 984kcal 39.7g 38.4g 3.6g
	 洋定食D	ドライカレー &ケイジャンチキン ¥610 902kcal 44.4g 36.6g 4.2g	ハンバーグ クリームソース サービスランチ ¥510 836kcal 33.8g 28.2g 4.3g	チーズ チキングリル サービスランチ ¥510 859kcal 28.4g 29.3g 3.9g	デミカツ サービスランチ ¥510 860kcal 31.0g 17.3g 3.9g	ポークビーンズ サービスランチ ¥510 779kcal 36.9g 21.8g 4.6g
	 中華定食E	ビビンバ &海鮮チゲ豆腐 ¥710 806kcal 31.5g 22.0g 4.3g	黒酢豚 ¥710 889kcal 29.5g 31.1g 4.5g	海老チリ &五目チャーハン ¥710 912kcal 29.3g 38.8g 4.2g	イカとホタテの 中華炒め ¥710 652kcal 27.2g 15.9g 4.2g	牛肉とアスパラの 炒め物 ¥710 802kcal 29.3g 28.8g 4.2g
	 中華定食F	中華丼 サービスランチ ¥510 820kcal 28.6g 25.5g 4.5g	鶏肉と野菜の ピリ辛炒め ¥610 863kcal 22.1g 16.4g 4.4g	豚肉とザーサイの 炒め物 サービスランチ ¥510 834kcal 23.0g 36.7g 3.8g	豚肉の衣揚げ 中華風ピリ辛ソース ¥610 972kcal 42.5g 38.9g 4.6g	肉もやし炒め サービスランチ ¥510 687kcal 20.1g 24.1g 4.1g
	 世界のキッチンランチ	ガパオライス (タイ) ¥710 812kcal 36.6g 21.3g 4.7g				
	 スペシャルバラエティ	あべどりムネ肉の竜田揚げ 大葉おろしソース&とろろ・麦ご飯 (なす) ¥710 906kcal 28.9g 33.3g 3.4g				
	 出来たてパスタ	カルボナーラ 温玉のせ ¥570 755kcal 26.1g 34.4g 4.3g			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 カツ重 ¥620 989kcal 35.8g 37.0g 4.7g			伊達鶏の玉子使用 オムライス ベーコントマトソース ¥620 924kcal 31.5g 35.9g 3.9g	
N O R T H (北側 コー ナー)	 東京野菜ランチ	ハンバーグ 和風ソース ¥710 647kcal 20.6g 16.3g 3.4g	チキンの 野菜ソース ¥710 617kcal 14.9g 10.2g 3.3g	白身魚の衣揚げ きのこあん ¥710 566kcal 21.3g 19.3g 3.4g	鶏天 すだちおろし ¥710 656kcal 29.8g 17.1g 3.0g	カジキのムニエル サラダ仕立て ¥710 653kcal 25.7g 14.4g 3.1g
	 バランスランチ	鶏肉のねぎ塩焼き &海老カツ &筍の土佐煮 ¥710 665kcal 29.3g 24.5g 3.4g	三浦野菜ランチ か-グリ-ム10ヤ&ホ-グ-グリル 三浦野菜添え ¥710 649kcal 22.6g 23.4g 3.5g	牛肉コロケ &サワラの西京焼き &シュウマイ ¥710 644kcal 33.8g 27.3g 3.4g	インドカレーフェア バターチキン&チャナマサラ &シュリンプマサラ ¥710 620kcal 16.9g 16.9g 2.6g	
	 ※子ばの栄養価を表示 スペシャル和麺	肉そば・うどん ¥610 517kcal 20.6g 13.8g 6.3g	芋煮 そば・うどん ¥610 553kcal 17.3g 15.0g 4.2g	親子煮 そば・うどん ¥610 498kcal 23.6g 13.3g 5.1g	豚肉きのこ温玉 そば・うどん ¥610 469kcal 20.4g 11.4g 4.7g	海老天おろし そば・うどん ¥610 619kcal 15.2g 21.7g 5.2g
	 スペシャル中華麺	煮干しラーメン ¥610 607kcal 25.8g 17.2g 7.0g	海鮮タンメン ¥610 618kcal 26.1g 19.1g 7.1g	熊本ラーメン ¥610 489kcal 23.1g 19.9g 6.6g	濃厚魚介 豚骨つけ麺 ¥610 662kcal 26.5g 20.5g 5.5g	二斤ちゃんぽん ¥610 729kcal 31.5g 27.3g 6.5g
	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		12/2 (月)	12/3 (火)	12/4 (水)	12/5 (木)	12/6 (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	牛ステーキ 和風おろし(大根) ¥710 909kcal 44.4g 39.6g 4.5g	厚切り豚ロースの 味噌カツ ¥710 943kcal 32.1g 38.7g 4.4g	海鮮天重 (さつまいも) ¥710 935kcal 30.2g 26.1g 4.1g	鶏の竜田揚げ きのこあんかけ ¥710 861kcal 34.2g 33.4g 4.4g	ネギトロ重 ¥710 882kcal 41.9g 19.2g 4.5g
	 和定食B	サワラの天ぷら きのこあんかけ サービスランチ ¥510 730kcal 31.6g 14.7g 4.1g	サワラの七味焼き サービスランチ ¥510 633kcal 31.1g 12.0g 4.2g	サバの西京焼き ¥610 614kcal 31.5g 10.6g 3.8g	塩豚丼 サービスランチ ¥510 763kcal 22.9g 38.0g 3.2g	鶏天 和風ソース サービスランチ ¥510 865kcal 34.4g 22.2g 4.2g
	 洋定食C	かクリームシチュー & ヒレカツ ¥710 935kcal 30.9g 38.4g 4.4g	牛肉の赤ワイン煮 (茄子) ¥710 872kcal 27.3g 33.6g 4.8g	カレイのムニエル クリームソース ¥710 812kcal 36.6g 21.3g 3.7g	豚肩ロースの ハーブグリル ベークトマトソース ¥710 859kcal 34.9g 35.7g 3.6g	シーフード ミックスフライ ¥710 990kcal 43.4g 38.5g 4.7g
	 洋定食D	チキン クリームシチュー サービスランチ ¥510 866kcal 37.2g 35.7g 4.3g	サーモンの マネズポテ焼き ¥610 880kcal 32.2g 28.4g 4.4g	煮込みメンチカツ サービスランチ ¥510 842kcal 27.3g 28.4g 4.0g	スープカレー ¥610 829kcal 37.6g 19.9g 3.5g	焼肉ピラフ サービスランチ ¥510 903kcal 34.7g 34.7g 4.5g
	 中華定食E	牛肉と五目野菜の 旨煮 ¥710 880kcal 28.2g 43.6g 4.2g	プルコギ & ピリ辛クッパ ¥710 764kcal 34.2g 15.6g 3.7g	トンポーロー ¥710 875kcal 24.1g 25.5g 4.8g	牛肉と茄子の 味噌炒め ¥710 807kcal 34.3g 28.3g 4.2g	八宝菜 ¥710 658kcal 26.4g 17.7g 4.1g
	 中華定食F	豚肉ときのこの ピリ辛味噌炒め ¥610 902kcal 24.5g 33.8g 3.7g	豚肉と厚揚げの 甘酢炒め サービスランチ ¥510 863kcal 35.7g 31.4g 4.3g	きのこあんかけ チャーハン サービスランチ ¥510 528kcal 15.9g 18.1g 5.0g	レバー野菜炒め サービスランチ ¥510 747kcal 30.0g 14.3g 3.9g	牛肉と季節野菜の オイスター炒め ¥610 864kcal 22.1g 16.4g 4.4g
	 世界のキッチンランチ	シンガポールチキンライス ¥710 971kcal 29.7g 45.7g 4.5g				
	 スペシャルバラエティ	東京立川産柔豚の豚テキ&とろろ・麦ご飯 ¥710 949kcal 40.1g 26.0g 4.2g				
	 出来たてパスタ	シーフードクリームソース ¥620 536kcal 25.2g 11.9g 6.6g			アマトリチャーナ ¥620 716kcal 23.0g 30.5g 4.2g	
	 出来たて玉子	伊達鶏の玉子使用 豆腐と海老の玉子とし重 ¥620 579kcal 23.6g 21.1g 4.6g			伊達鶏の玉子使用 オムライス ポークシチューソース ¥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	カレイの唐揚げ 野菜あんかけ ¥710 592kcal 24.5g 10.9g 3.3g	チキンの チーズクリームソース ¥710 590kcal 28.0g 12.1g 3.4g	塩だれカツ ¥710 681kcal 24.4g 23.1g 3.0g	鮭の衣揚げ ピリ辛ソース ¥710 645kcal 18.7g 22.9g 3.2g	鶏肉の照り焼き 東京野菜添え ¥710 582kcal 24.5g 10.9g 3.3g
	 バランスランチ	チキンカツ & 甘ののりみりん醤油焼き & 切り干し大根 ¥710 644kcal 29.8g 16.9g 3.1g	ハンバーグ&海老フライ 三浦野菜添え ¥710 663kcal 32.1g 24.5g 3.4g	アジフライ & 豚キムチ炒め & 野菜の炊き合わせ ¥710 665kcal 29.3g 24.5g 3.4g	鶏ササミフライ & 白身魚のムニエル & 肉豆腐 ¥710 654kcal 35.6g 27.5g 3.5g	横浜大黒メンチカツ & メダイの粕漬焼き & 大根と茄子の田楽 ¥710 669kcal 23.8g 22.7g 3.5g
	 ※そばの栄養価を表示 スペシャル和麺	鶏肉の治部煮 そば・うどん ¥610 610kcal 26.6g 18.0g 5.8g	めかぶとろろ そば・うどん ¥610 355kcal 13.5g 13.2g 4.2g	かき玉きのこ そば・うどん ¥610 469kcal 20.4g 11.4g 4.7g	ピリ辛チゲ そば・うどん ¥610 556kcal 23.6g 20.0g 4.4g	イカ天おろし そば・うどん ¥610 581kcal 15.5g 14.9g 4.2g
	 スペシャル中華麺	五目旨煮ラーメン ¥610 575kcal 34.7g 11.4g 6.2g	鶏の竜田揚げ 醤油ラーメン ¥610 747kcal 37.2g 17.9g 6.6g	和歌山ラーメン ¥610 756kcal 34.5g 32.5g 6.6g	二庁ちゃんぽん ¥610 687kcal 30.1g 24.1g 6.7g	札幌味噌ラーメン ¥610 517kcal 27.0g 18.7g 6.6g
	栄養表示のご案内	※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。				

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。