



Weekly Menu

第2本庁舎4階

電話 03-5320-7516

MENU		12/9 (月)	12/10 (火)	12/11 (水)	12/12 (木)	12/13 (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	赤魚の山椒焼き ¥710 633kcal 31.1g 12.0g 4.2g	温玉のせ 三元豚の生姜焼き重 ¥710 831kcal 37.7g 20.8g 4.4g	ブリの竜田揚げ ¥710 730kcal 31.6g 14.7g 4.1g	牛焼肉重 ¥710 837kcal 26.3g 37.8g 3.4g	カレーの照り焼き &もつ煮 ¥710 788kcal 33.2g 10.8g 3.8g
	 和定食B	鶏ササミ天 玉ねぎソース サービスランチ ¥510 825kcal 32.1g 21.8g 4.2g	イワシの蒲焼き風 サービスランチ ¥510 725kcal 36.9g 23.4g 3.7g	鶏肉の 柚子胡椒焼き ¥610 793kcal 34.8g 31.5g 4.1g	サバの衣揚げ 梅おろしソース (大根) ¥610 765kcal 34.4g 16.3g 4.2g	ロースカツの 野菜あんかけ サービスランチ ¥510 865kcal 34.4g 22.2g 4.2g
	 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	筒切り サーモンステーキ ¥710 741kcal 39.1g 22.7g 3.9g	トルコライス ¥710 943kcal 40.7g 33.7g 4.2g	牛肉ときのこの デミグラス汁 ¥710 807kcal 27.4g 35.5g 3.8g
	 洋定食D	ロールキャベツ クリーム煮 サービスランチ ¥510 563kcal 17.9g 17.7g 4.1g	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	豆腐ハンバーグ ジャリピソース サービスランチ ¥510 694kcal 31.5g 19.1g 3.7g	鮭と野菜のグラタン (茄子) ¥610 866kcal 42.0g 29.1g 3.7g
	 中華定食E	皿うどん &チャーシュー丼 ¥710 980kcal 30.4g 43.2g 5.1g	白身魚の 甘酢野菜あんかけ ¥710 765kcal 27.3g 22.3g 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	酢豚 ¥710 904kcal 31.0g 32.5g 4.6g
	 中華定食F	厚揚げの 肉野菜あんかけ ¥610 863kcal 35.7g 31.4g 4.3g	豚ニラ炒め サービスランチ ¥510 810kcal 23.5g 18.7g 3.9g	鶏肉と野菜の コチュジャン炒め サービスランチ ¥510 858kcal 33.2g 27.7g 4.3g	豚キムチ炒め サービスランチ ¥510 687kcal 20.1g 24.1g 4.1g	ホイコーロー サービスランチ ¥510 747kcal 30.0g 14.3g 3.9g
	 世界のキッチンランチ	🇺🇸 ロコモコ (アメリカ) ¥710 943kcal 33.2g 32.1g 4.7g				
	 スペシャルバラエティ	岩手県産あべどりのパンプキン - & とうろ・麦ご飯 ¥710 843kcal 34.0g 35.0g 46.0g				
	 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			鶏肉と地中海野菜の トマトソース ¥570 503kcal 17.5g 10.7g 4.4g	
	 出来たて玉子	伊達鶏の玉子使用 メンチカツ玉子とじ重 ¥620 943kcal 31.4g 25.6g 4.8g			伊達鶏の玉子使用 オムライス ベーコンクリームソース ¥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	鮭と野菜の おろしあんかけ ¥710 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 ¥710 645kcal 18.7g 22.9g 3.2g	白身魚の衣揚げ 東京野菜の和風あん ¥710 592kcal 24.5g 10.9g 3.3g	チキングリル 東京ハーブ仕立て ¥710 608kcal 29.8g 17.9g 3.4g	三元豚の香草焼き マツコル・デミソース ¥710 662kcal 36.6g 21.3g 3.5g
	 バランスランチ	海老カツ &焼肉 &厚揚げ煮 ¥710 659kcal 23.8g 22.7g 3.5g	三浦野菜ランチ 豆腐ハンバーグ & かにクリームコロッケ 三浦野菜添え ¥710 634kcal 29.2g 16.9g 3.1g	ビーマンの肉詰めフライ &牛肉のミミチ炒め &サワラの西京焼き ¥710 654kcal 30.9g 20.7g 3.2g	ポークグリル &牛肉コロッケ &サバの塩焼き ¥710 644kcal 33.8g 27.3g 3.4g	イワシの梅じそフライ &豚肉の生姜焼き &五目煮 ¥710 665kcal 32.1g 24.5g 3.4g
	 ※そばの栄養価を表示 スペシャル和麺	鶏塩ちゃんこ そば・うどん ¥610 498kcal 23.6g 13.3g 5.1g	牛肉そば・うどん ¥610 517kcal 20.6g 13.8g 6.3g	けんちゃん そば・うどん ¥610 402kcal 14.6g 10.4g 4.8g	冬野菜胡麻豆乳 そば・うどん ¥610 610kcal 26.6g 18.0g 5.8g	紅生姜天 そば・うどん ¥610 672kcal 23.5g 23.8g 6.1g
	北海道ラーメンフェア					
	 スペシャル中華麺	函館ラーメン ¥610 479kcal 25.6g 17.7g 7.4g	旭川ラーメン ¥610 587kcal 29.0g 16.0g 7.1g	稚内ラーメン ¥610 611kcal 24.3g 20.9g 7.1g	上川ラーメン ¥610 662kcal 26.5g 20.5g 6.5g	札幌味噌ラーメン ¥610 517kcal 27.0g 18.7g 6.6g

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		12/16 (月)	12/17 (火)	12/18 (水)	12/19 (木)	12/20 (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	牛肉のねぎ塩焼き ¥710 940kcal 33.4g 21.7g 5.0g	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	ヘルシー丼 ¥710 709kcal 20.8g 14.9g 4.1g	牛カツ ¥710 916kcal 35.7g 39.6g 4.3g
	 和定食B	徳島丼 サービスランチ ¥510 763kcal 22.9g 38.0g 3.2g	サバの塩焼き サービスランチ ¥510 628kcal 30.2g 16.3g 3.5g	肉みそそばろライス サービスランチ ¥510 898kcal 30.5g 28.2g 4.4g	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	サワラの西京焼き サービスランチ ¥610 563kcal 30.3g 13.4g 3.7g
	 洋定食C	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	サーモンムニエル ¥710 963kcal 38.8g 33.3g 4.2g	豚肉の 香草パン粉焼き ¥710 859kcal 34.9g 35.7g 3.6g	白身魚のフリット カレーソース ¥710 884kcal 39.7g 38.4g 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	ハンバーグ 和風おろしソース (大根) サービスランチ ¥510 924kcal 43.2g 35.3g 4.3g	メンチカツ デミグラスソース サービスランチ ¥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 サービスランチ ¥510 803kcal 43.4g 41.9g 3.6g
	 中華定食E	チンジャオロース &玉子チャーハン ¥710 902kcal 29.3g 38.8g 4.2g	白身魚のチリソース ¥710 765kcal 27.3g 22.3g 4.2g	牛肉のピリ辛炒め ¥710 802kcal 29.3g 28.8g 4.2g	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
	 中華定食F	豚肉と春雨の 中華炒め サービスランチ ¥510 885kcal 25.4g 33.7g 3.7g	鶏肉とアスパラの オイスター炒め ¥610 694kcal 30.0g 21.6g 3.5g	豚肉と野菜の 黒酢炒め サービスランチ ¥610 627kcal 17.6g 16.7g 3.2g	レバニラ炒め サービスランチ ¥510 632kcal 28.5g 13.6g 3.8g	豚肉・野菜・チガの 玉子炒め サービスランチ ¥510 858kcal 33.2g 27.7g 4.3g
	 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 859kcal 28.4g 29.3g 3.9g				
	 スペシャルバラエティ	東京立川産柔豚の焼肉&とろろ・麦ご飯 ¥710 843kcal 34.0g 35.5g 4.6g				
	 出来たてパスタ	トマトとモッツアレラチーズの ジェノベーゼ ¥570 547kcal 17.0g 14.1g 4.2g			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	
	 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			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	白身魚のムニエル ¥710 641kcal 29.1g 15.1g 3.2g	豚肉ときのこの みぞれ鍋風 ¥710 648kcal 17.8g 22.5g 3.2g	豚肩ロースの チーズ焼き ¥710 590kcal 23.9g 12.9g 3.4g	チキンソテー &大根のブイヨ煮 ¥710 603kcal 23.1g 13.7g 3.1g	サーモンステーキ きのこ野菜の トマトソース ¥710 611kcal 27.2g 15.3g 3.2g
	 バランスランチ	塩だれカツ &アリの生姜醤油焼き &里芋煮 ¥710 636kcal 31.2g 26.9g 3.3g	三浦野菜ランチ チキングリル&イカフライ 三浦野菜添え ¥710 644kcal 33.8g 27.3g 3.4g	鶏の竜田揚げ 炒り煮 &春巻 &豚肉と根菜の煮物 ¥710 666kcal 30.3g 27.7g 3.5g	白身魚フライ &ハンバーグ &筑前煮 ¥710 665kcal 29.3g 24.5g 3.4g	メンチカツ &サバの照り焼き &大根の肉味噌がけ ¥710 656kcal 29.8g 27.9g 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	鶏天温玉 そば・うどん ¥610 641kcal 26.0g 23.4g 4.4g	あごだし そば・うどん ¥610 473kcal 27.1g 19.0g 3.7g	焼肉ととろろ温玉 そば・うどん ¥610 420kcal 17.6g 12.1g 4.2g	筑前煮 そば・うどん ¥610 608kcal 22.7g 22.7g 4.2g
	 スペシャル中華麺	サンラータン麺 ¥610 627kcal 29.0g 15.0g 7.1g	黒ごま担々麺 ¥610 744kcal 35.0g 30.4g 6.1g	明太高菜のせ 博多豚骨ラーメン ¥610 552kcal 23.6g 15.8g 6.2g	二斤ちゃんぽん ¥610 703kcal 31.6g 25.8g 6.9g	鶏団子と野菜の とろみ生姜 ラーメン ¥610 479kcal 24.8g 21.6g 5.5g
	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。