



Weekly Menu

第2本庁舎4階

電話 03-5320-7516

MENU		3/25 (月)	3/26 (火)	3/27 (水)	3/28 (木)	3/29 (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	三元豚ロースの ねぎ塩焼き ¥690 719kcal 24.5g 16.3g 3.8g	ヒレカツ 和風玉ねぎソース ¥690 823kcal 29.9g 33.8g 3.5g	牛すき煮 ¥690 940kcal 33.4g 21.7g 5.0g	春の食材フェア 春野菜の天ぷら & 旬ご飯 ¥690 826kcal 26.6g 27.4g 4.1g	
	 和定食B	春の食材フェア カレイの衣揚げ 春野菜あんかけ サービスランチ ¥500 730kcal 31.6g 14.7g 4.1g	サバの 生姜醤油焼き ¥590 637kcal 26.8g 14.6g 4.1g	豚カツ 梅おろしソース (大根) サービスランチ ¥500 933kcal 34.2g 40.2g 3.8g	塩だれ豚丼 サービスランチ ¥500 763kcal 22.9g 38.0g 3.2g	サワラの西京焼き サービスランチ ¥500 563kcal 30.3g 13.4g 3.7g
	 洋定食C	トルコライス ¥690 916kcal 43.7g 45.1g 3.6g	春の食材フェア ビーフステーキ 春野菜添え ¥690 807kcal 27.4g 35.5g 3.8g	ミックスグリル ¥690 990kcal 43.4g 38.5g 3.7g	スパイシーチキン ジャンバラヤ (7月1日南部風炊き込みご飯) ¥690 915kcal 36.3g 32.3g 4.2g	サーモンスターキ & カニクリームコロッケ ¥690 903kcal 44.4g 36.6g 4.2g
	 洋定食D	チキントマト煮 (茄子) ¥590 788kcal 33.5g 24.3g 3.4g	ポークソテー ローストガーリックソース サービスランチ ¥500 859kcal 34.9g 35.7g 3.6g	ハンバーグ ジャリビソース サービスランチ ¥500 924kcal 43.2g 35.3g 4.3g	メンチカツ ハヤシソース ¥590 890kcal 30.9g 33.9g 4.5g	牛肉コロッケ & イワシフライ ¥590 884kcal 43.8g 47.3g 4.5g
	 中華定食E	皿うどん & チャーシュー丼 ¥690 980kcal 30.4g 43.2g 5.1g	牛肉ときのこの オイスター炒め ¥690 802kcal 29.3g 28.8g 4.2g	春の食材フェア 海鮮と春野菜の 塩炒め ¥690 694kcal 30.0g 11.6g 3.5g	麻婆豆腐 & 海老チリ ¥690 827kcal 32.8g 29.8g 4.7g	海老と小柱の 中華炒め ¥690 715kcal 28.0g 21.0g 4.0g
	 中華定食F	鶏肉の コチュジャン炒め サービスランチ ¥500 810kcal 23.5g 18.7g 3.9g	豚肉ともやしの 黒胡椒炒め サービスランチ ¥500 687kcal 20.1g 24.1g 4.1g	鶏肉とかぶナッツの 炒め物 ¥590 863kcal 35.7g 31.4g 4.3g	豚キムチ炒め サービスランチ ¥500 885kcal 25.4g 33.7g 3.7g	野菜あんかけ チャーハン サービスランチ ¥500 528kcal 22.4g 18.1g 5.0g
	 世界のキッチンランチ	シンガポールチキンライス ¥690 971kcal 29.7g 45.7g 4.5g				
	 スペシャルバラエティ	東京立川産柔豚 (やわらとん) の焼肉&とろろ丼 ¥690 949kcal 40.1g 26.0g 4.2g				
	 出来たてバスタ	ボンゴレロッシ ¥600 640kcal 24.1g 24.2g 4.3g			イカと明太子のクリームソース ¥600 536kcal 25.2g 11.9g 6.6g	
	 出来たて玉子	伊達鶏の玉子使用 開化丼 ¥600 763kcal 31.4g 25.6g 4.8g			伊達鶏の玉子使用 オムライス ミートソース ¥600 920kcal 28.7g 40.3g 4.2g	
N O R T H (北側 コー ナー)	 Healthy 東京野菜ランチ	鮭の ちゃんちゃん焼き ¥690 641kcal 29.1g 22.7g 3.4g	鶏ムネ肉と根菜の マスタードソース ¥690 648kcal 22.4g 25.4g 3.5g	白身魚と彩り野菜の 黒酢あんかけ ¥690 649kcal 26.0g 18.0g 3.2g	蒸し鶏の 油淋ソース ¥690 590kcal 23.9g 12.9g 3.4g	豚肩ロースのソテー きのこデミソース ¥690 641kcal 29.1g 15.1g 3.2g
	 Healthy バランスランチ	イワシの梅じそフライ & 豚肉のスタミナ炒め & 野菜の炊き合わせ ¥690 636kcal 31.2g 26.9g 3.1g	豚ロースソテー & イカフライ & 揚げ出し豆腐 ¥690 634kcal 29.2g 16.9g 3.1g	春巻 & チキンステーキ & 他人煮 ¥690 646kcal 29.8g 27.9g 3.5g	厚切りハムカツ & 豆腐ハンバーグ & 鶏大根煮 ¥690 643kcal 35.6g 27.5g 3.3g	横浜大黒メンチカツ & 海老カツ & 筍の土佐煮 ¥690 669kcal 23.8g 22.7g 3.5g
	 ※そばの栄養価を表示 スペシャル和麺	鶏の唐揚げおろし そば・うどん ¥590 641kcal 26.0g 23.4g 4.4g	アゴだし そば・うどん ¥590 473kcal 27.1g 19.5g 3.7g	牛煮温玉のせ そば・うどん ¥590 518kcal 23.7g 14.8g 5.5g	豚天 そば・うどん ¥590 535kcal 18.5g 18.2g 4.7g	鴨南蛮 そば・うどん ¥590 479kcal 22.3g 13.6g 3.9g
	 スペシャル中華麺	麻婆ラーメン ¥590 587kcal 29.0g 16.0g 7.1g	横浜家系ラーメン ¥590 756kcal 34.5g 32.5g 6.6g	鶏白湯ラーメン ¥590 686kcal 27.5g 30.9g 7.0g	和風豚骨ラーメン ¥590 581kcal 33.0g 12.9g 6.5g	札幌味噌ラーメン ¥590 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		4/1 (月)				4/2 (火)				4/3 (水)				4/4 (木)				4/5 (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	厚切り豚ロースの 味噌カツ ¥690				桜海老のかき揚げ &白身魚のみりん醤油焼き ¥690				赤魚の粕漬け焼き & 筍ご飯 ¥690				カレイの照り焼き ¥690				五目ちらし寿司 & 穴子天 ¥690			
		823kcal	29.9g	33.8g	3.5g	823kcal	26.6g	27.4g	4.1g	716kcal	26.4g	24.4g	4.4g	588kcal	33.2g	10.8g	3.8g	799kcal	43.3g	20.3g	5.0g
	 和定食B	鶏肉の七味焼き ¥590				豚肉の生姜焼き ¥500				和牛メンチカツ おろしソース (大根) ¥500				鶏の唐揚げ 和風ソース ¥500				豆腐ハンバーグ ¥590			
		559kcal	25.6g	21.9g	4.3g	770kcal	30.6g	28.0g	3.5g	857kcal	25.1g	39.2g	4.3g	861kcal	34.2g	33.4g	4.4g	694kcal	31.5g	19.1g	3.7g
	 洋定食C	ビーフステーキ 和風おろしソース (大根) ¥690				あべ鶏の香草焼き ¥690				ビーフ トマトシチュー ¥690				カツハヤシ ¥690				ミックスフライ ¥690			
		894kcal	34.5g	35.6g	4.3g	736kcal	43.5g	17.2g	4.2g	807kcal	27.4g	35.5g	3.8g	966kcal	48.7g	40.1g	3.6g	998kcal	44.9g	39.2g	4.8g
	 洋定食D	白身魚のピカタ ¥500				サーモンフライ &厚切りハムカツ ¥500				ミートドリア ¥500				チキン インド風煮込み ¥590				グリルチキン 地中海野菜のトマトソース ¥500			
		626kcal	26.5g	19.9g	3.4g	984kcal	43.8g	47.3g	4.5g	859kcal	28.4g	29.3g	4.2g	731kcal	34.8g	17.0g	3.1g	808kcal	27.4g	25.5g	3.8g
	 中華定食E	酢豚 ¥690				牛肉の細切り炒め ¥690				白身魚の 甘酢野菜あんかけ ¥690				プルコギ ¥690				海老とイカの 塩炒め ¥690			
		904kcal	31.0g	32.5g	4.6g	807kcal	34.3g	28.3g	4.2g	765kcal	27.3g	22.3g	4.2g	764kcal	34.2g	15.6g	3.7g	715kcal	28.9g	21.0g	4.0g
 中華定食F	肉野菜炒め ¥500				ホイコーロー ¥590				蒸し鶏の 薬味ソース ¥590				家常豆腐 ¥500				カニあんかけ チャーハン ¥500				
	687kcal	20.1g	24.1g	4.1g	846kcal	22.4g	33.1g	3.7g	706kcal	33.7g	18.7g	4.3g	863kcal	35.7g	31.4g	4.3g	528kcal	15.9g	18.1g	5.0g	
 世界のキッチンランチ	 チキンカチャトーラ (イタリア) (茄子) ¥690												788kcal	33.5g	24.3g	3.4g					
 スペシャルバラエティ	開庁記念ランチ うな重 ¥880				東京立川産柔豚の豚すき&とろろ丼 ¥690																
	936kcal	35.5g	27.9g	4.7g									949kcal	40.1g	26.0g	4.2g					
 出来たてパスタ	カルボナーラ 温玉のせ ¥550												海老とアスパラのジェノベーゼ ¥600								
					755kcal	26.1g	34.4g	4.3g					640kcal	24.1g	24.2g	4.3g					
 出来たて玉子	伊達鶏の玉子使用 親子重 ¥600												伊達鶏の玉子使用 カニ玉丼 ¥600								
					795kcal	31.5g	20.6g	4.6g					877kcal	27.9g	35.5g	4.7g					
N O R T H (北側 コー ナー)	 東京野菜ランチ	白身魚の 東京野菜和風あんかけ ¥690				鶏肉の トマトチーズ焼き ¥690				煮豚 中華風ピリ辛ソース ¥690				グリルポーク 玉ねぎソース ¥690				鶏ムネ肉の唐揚げ おろしポン酢 ¥690			
		592kcal	24.5g	10.9g	3.3g	630kcal	28.1g	20.1g	3.2g	653kcal	25.1g	23.4g	3.3g	681kcal	24.8g	23.1g	3.0g	683kcal	24.2g	21.7g	3.5g
	 バランスランチ	チキンカツ & 赤魚の粕漬け焼き & 牛すき煮 ¥690				ハンバーグ&目玉焼き & 海老フライ & 鶏の唐揚げ ¥690				グリルチキン & ビーマンの肉詰めフライ & ほうれん草のお浸し ¥690				ヒレカツ & サバの西京焼き & 筑前煮 ¥690				カニクリームコロッケ & かつらのみりん醤油焼き & 肉豆腐 ¥690			
		656kcal	29.4g	25.3g	3.5g	665kcal	32.1g	24.5g	3.4g	659kcal	28.8g	27.7g	3.5g	645kcal	32.1g	24.5g	3.4g	655kcal	28.3g	16.4g	3.5g
	 スペシャル和麺	鶏塩ちゃんこ そば・うどん ¥590				ちくわの磯辺天 そば・うどん ¥590				肉そば・うどん ¥590				海老天おろし そば・うどん ¥590				明太とろろ温玉 そば・うどん ¥590			
		498kcal	23.6g	13.3g	5.1g	672kcal	23.5g	23.8g	6.1g	517kcal	20.6g	13.8g	6.3g	619kcal	15.2g	21.7g	5.2g	320kcal	17.6g	12.1g	4.2g
 スペシャル中華麺	厚切りチャーシュー ラーメン ¥590				濃厚魚介 豚骨つけ麺 ¥590				パーコー麺 ¥590				サンラータン麺 ¥590				昔ながらの 中華そば ¥590				
	747kcal	37.2g	17.9g	6.6g	662kcal	26.5g	20.5g	5.5g	911kcal	41.3g	40.0g	6.9g	627kcal	29.0g	15.0g	7.1g	611kcal	24.3g	20.9g	5.0g	

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。