

第一本庁舎32階  
電話03-5320-7510

3月25日

Mon.

3月26日

Tue.

3月27日

Wed.

3月28日

Thu.

3月29日

Fri.

WEEKLY MENU

3月25日

Mon.

3月26日

Tue.

3月27日

Wed.

3月28日

Thu.

3月29日

Fri.

オリパラフラグツアーイベントランチ【高知県】

SOUTH（南側食堂）

おすすめ

★  
中津からあげ(しお味)  
962kcal 39.9g 36.6g 111.9g 4.5g 690円

和定食A

カレイの煮付け  
555kcal 29.5g 6.3g 92.1g 4.1g 680円

和定食B

【小笠原ひんぎゃの塩使用】  
豚肉の葱塩焼き  
822kcal 34.8g 31.7g 92.4g 3.1g 680円

中華定食A

★  
豚肉と小松菜の  
オイスターソース炒め  
803kcal 22.6g 29.6g 108.5g 4.5g 620円

中華定食B

麻婆ビビンバ丼  
801kcal 24.8g 28.8g 105.9g 4.6g 620円

洋定食A

ミラノ風ビーフカツレツ  
644kcal 20.7g 30.3g 71.5g 6.8g 680円

洋定食B

ハンバーグステーキ  
目玉焼きのせ  
928kcal 25.8g 39.5g 113.6g 4.5g 680円

ワンコイン

中華丼  
703kcal 20.2g 19.5g 110.0g 6.6g 500円

都庁弁当

都庁弁当 650円

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（120円・250円）

NORTH（北側食堂）

カレー

カレーライス430円 カツカレー570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。

【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

和麺

【そば・うどん+ミニ丼】カレーセット 570円 / 天丼セット 570円 / 日替わり丼セット 570円 / 選べるトッピング各種 80円 100円 120円  
ざる・そば・うどん 390円 / わかめそば・うどん 390円 / きつねそば・うどん 390円 / かき揚げそば・うどん 430円 / 麺大盛り+100円  
釜玉牛すきうどん 520円  
487kcal 28.1g 37.7g 89.7g 4.5g 520円  
野菜天そば・うどん 520円  
472kcal 12.8g 8.0g 83.4g 4.1g 520円  
カレー南蛮そば・うどん 520円  
755kcal 17.6g 30.7g 96.9g 6.4g 520円  
しょうが豚汁うどん 520円  
569kcal 22.4g 14.3g 80.7g 3.4g 520円  
肉汁そば・うどん 520円  
546kcal 17.4g 20.4g 68.2g 4.3g 520円

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570円  
醤油ラーメン 400円 / 塩らーめん 510円 / とんこつラーメン 510円 / 味噌ラーメン 510円 / 坦々麺 510円  
辛子湯麺510円 / 辛味つけ麺510円 / チャーシュー麺570円 / 

元祖『都庁ラーメン』570円

【Due Italian監修】  
らぁ麺フロマージュ 570円  
660kcal 20.5g 30.2g 66.9g 8.5g 570円

勝浦タンタンメン 570円  
1043kcal 25.5g 62.7g 85.7g 9.4g 570円

豆乳坦々麺 570円  
555kcal 20.6g 15.5g 79.4g 6.5g 570円

長崎チャンポン 570円  
536kcal 22.3g 13.9g 77.7g 8.4g 570円

和風香味つけ麺 570円  
648kcal 28.0g 23.8g 75.7g 7.2g 570円

パスタ

東京産小松菜の和風パスタ 530円  
451kcal 13.6g 17.5g 70.7g 2.1g 530円

パスタ大盛り+100円

ツナのジェノバゼ 480円  
818kcal 17.4g 49.8g 69.0g 2.5g 480円

明太子クリームソース 480円  
594kcal 19.2g 22.9g 73.7g 3.1g 480円

ミートソース 390円  
514kcal 15.3g 14.3g 78.4g 2.4g 390円

ツナとキャベツのパペロンチーノ 480円  
722kcal 16.2g 39.2g 70.8g 2.5g 480円

小海老のクリームソース 530円  
585kcal 19.0g 22.1g 72.6g 2.0g 530円

ヘルシー  
セット

豆腐つくねと根菜の醤油あん  
ゆず風味 620円  
662kcal 26.1g 13.2g 110.9g 6.1g 620円

さばのおろし煮 620円  
576kcal 18.6g 20.6g 77.6g 3.5g 620円

鶏むね肉の葱塩だれ 620円  
554kcal 23.5g 15.6g 81.8g 4.4g 620円

肉じゃが焼きコロッケ 620円  
442kcal 13.7g 6.1g 84.4g 2.6g 620円

バランス  
ランチ

ゆで豚と葱のピリ辛丼セット 680円  
602kcal 23.0g 17.9g 85.6g 3.0g 680円

八宝菜セット 680円  
640kcal 20.9g 18.8g 96.0g 2.7g 680円

鶏肉の梅風味焼きセット 620円  
597kcal 24.9g 17.6g 82.5g 2.9g 620円

ブルコギセット 680円  
632kcal 21.0g 18.1g 95.3g 2.9g 680円

栄大アレンジ!肉豆腐 620円  
601kcal 26.2g 18.2g 80.3g 3.0g 620円

サイド  
メニュー

小鉢・サラダなど毎日ご用意致します。60円～ / いなり・おにぎり 各100円 / 味噌汁 50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													
4月1日 Mon.		4月2日 Tue.		4月3日 Wed.		4月4日 Thu.		4月5日 Fri.							
S O U T H （南側食堂）	おすすめ	すき焼き重 690円 881kcal 29.5g 34.1g 109.1g 3.5g		豚ロースカツ柚子おろしぼん酢 690円 753kcal 20.2g 21.1g 115.7g 4.5g		鯛めしと天ぷら 750円 781kcal 19.8g 22.2g 121.3g 5.6g		【八丈島産明日葉使用】 明日葉ロールカツ 690円 859kcal 31.3g 20.3g 131.8g 4.9g		【豊洲直送】 アジフライタルタルソース 690円 769kcal 26.1g 31.2g 105.4g 3.6g					
	和定食A	★ 鶏もも肉の竜田揚げ 680円 884kcal 38.1g 34.8g 99.2g 3.4g		★ 豚肉の生姜焼き 680円 910kcal 22.0g 39.6g 118.1g 3.1g		★ 鶏むね肉の漬け焼き 680円 718kcal 47.2g 15.0g 96.5g 3.9g		【おいしい魚の日】 銀ひらすの西京焼き 680円 631kcal 29.2g 10.4g 116.6g 4.6g		【おいしい魚の日】 赤魚の味噌粕漬焼き 680円 656kcal 30.5g 18.9g 118.2g 3.6g					
	和定食B	豚肉と厚揚げの煮物 680円 850kcal 37.6g 57.2g 102.1g 5.2g		鰯と根菜のみぞれ煮 680円 628kcal 25.9g 9.6g 104.7g 4.4g		【おいしい魚の日】 さわらの塩麹焼き 680円 640kcal 34.8g 15.2g 84.8g 3.1g		【鹿児島県産和牛】 おろしボン酢牛丼 680円 1141kcal 31.2g 35.2g 167.9g 14.3g		★ 塩レモン唐揚げ 680円 809kcal 36.0g 31.3g 89.8g 3.0g					
	中華定食A	かにあんかけ炒飯 620円 764kcal 19.3g 23.8g 113.2g 7.7g		★ 海鮮塩焼きそば 620円 1269kcal 35.5g 48.5g 164.2g 5.8g		★ レバニラ炒め 620円 732kcal 30.1g 16.2g 115.2g 5.2g		★ 野菜炒め 580円 697kcal 22.5g 25.0g 94.0g 5.6g		【八丈島産】 明日葉炒飯とムロアジの水餃子 620円 728kcal 21.4g 22.1g 105.6g 6.0g					
	中華定食B	★ 四川麻婆豆腐 620円 778kcal 25.1g 30.5g 97.4g 4.6g		水餃子の五目あん 620円 356kcal 15.3g 17.4g 36.7g 5.7g		海老チリソース飯 620円 641kcal 20.9g 11.5g 120.7g 3.6g		五目かた焼きそば 620円 643kcal 17.6g 39.6g 55.1g 6.0g		★ 十和田バラ焼き 580円 901kcal 27.7g 38.6g 104.5g 5.1g					
	洋定食A			サーモンのチーズパン粉焼き 680円 817kcal 35.2g 30.0g 96.4g 3.5g		東京産ほうれん草の クリームシチューとピラフ 680円 1011kcal 34.6g 42.4g 118.9g 7.4g		ハンバーグのチーズグラタン 680円 871kcal 31.1g 36.0g 99.8g 4.3g		ハヤシライス 620円 811kcal 20.2g 31.3g 105.7g 4.3g					
	洋定食B	たいめいけん ポテトコロッケ 680円 927kcal 15.0g 42.7g 117.8g 3.7g		洋野菜のトマトグラタン 680円 1093kcal 36.4g 32.1g 160.2g 8.5g		グリルー平 メンチカツ 680円 935kcal 24.4g 39.9g 190.7g 4.5g		★ ケイジャンチキンフリット トマトソース 620円 919kcal 29.3g 37.2g 109.5g 3.3g		ミックスグリル 680円 975kcal 32.9g 45.8g 103.3g 4.4g					
	ワンコイン	親子炒り玉子 500円 791kcal 34.8g 28.9g 92.8g 4.4g		葱チャーシュー丼 500円 644kcal 14.2g 19.1g 101.9g 4.0g		麻婆春雨 500円 680kcal 15.8g 13.4g 123.0g 4.5g		鶏肉と野菜のうま煮 500円 673kcal 31.6g 16.6g 96.4g 3.8g		チキンカレー炒めと カボチャコロッケ 500円 790kcal 25.7g 26.0g 110.4g 2.8g					
都庁弁当	都庁弁当 650円														
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（120円・250円）														
N O R T H （北側食堂）	カレー	北側特設コーナーにて 開庁記念 【本まぐろの鉄火丼】690円 		カレーライス430円 カツカレー570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。						【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					
		カシ米尔カレー 500円 719kcal 15.8g 26.9g 99.3g 2.4g		タイ風チキン・レッドカレー 570円 695kcal 20.3g 23.7g 94.5g 2.7g		『新宿中村屋 監修』 バターチキンカレー 570円 905kcal 26.3g 38.9g 105.6g 5.6g		海老と野菜のココナッツカレー 570円 605kcal 11.4g 15.5g 100.0g 2.1g		ベンガル・野菜カレー 570円 620kcal 8.6g 19.7g 98.5g 1.4g					
	和麺	【そば・うどん+ミニ丼】カレーセット 570円 / 天丼セット 570円 / 日替わり丼セット 570円 / 選べるトッピング各種 80円 100円 120円													
		ざる・そば・うどん 390円 / わかめそば・うどん 390円 / きつねそば・うどん 390円 / かき揚げそば・うどん 430円 / 麺大盛り+100円													
		冷しとろろそば・うどん 520円 486kcal 14.6g 11.4g 79.7g 3.5g		けんちんそば・うどん 520円 470kcal 19.2g 11.5g 69.5g 4.4g		カレー南蛮そば・うどん 520円 643kcal 14.6g 23.8g 88.0g 6.2g		明太クリームうどん 520円 659kcal 17.5g 28.3g 78.7g 4.4g		熱盛り肉うどん(武蔵野風) 520円 510kcal 16.8g 15.5g 71.4g 3.4g					
	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570円													
		醤油ラーメン 400円 / 塩らーめん 510円 / とんこつラーメン 510円 / 味噌ラーメン 510円 / 坦々麺 510円 辛子湯麺510円 / 辛味つけ麺510円 / チャーシュー麺570円 /  元祖『都庁ラーメン』570円													
		佐野実 伝説の塩らぁ麺 海老わんたん 570円 580kcal 21.1g 21.2g 72.9g 8.0g		黒胡麻四川坦々麺 570円 815kcal 23.8g 40.8g 83.7g 8.9g		1/2日分野菜のあんかけラーメン 570円 555kcal 20.6g 15.5g 79.4g 6.5g		一風堂監修 元祖とんこつ 570円 596kcal 28.6g 26.1g 63.6g 7.3g		焼きあごだしの塩ラーメン 570円 442kcal 18.4g 3.2g 77.4g 10.0g					
	パスタ	ツナのトマトソース 530円 694kcal 18.4g 32.9g 76.4g 2.1g <div>パスタ大盛り+100円</div>													
		半熟卵のミートソース 480円 505kcal 20.8g 11.1g 76.4g 2.5g		ベーコンとキャベツのパペロンチーノ 480円 744kcal 14.4g 42.5g 70.7g 2.1g		 ヤービス価格 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 480円 495kcal 16.4g 13.6g 74.5g 2.5g		ほうれん草のクリームパスタ 530円 658kcal 17.6g 29.8g 76.1g 2.4g					
	ヘルシー セット	 VEGAN ソイミートの生姜焼き 680円 563kcal 32.6g 6.6g 96.0g 4.0g		肉じゃが 620円 422kcal 11.5g 5.9g 81.4g 1.8g		豆腐の五目炒め 620円 501kcal 13.8g 11.6g 84.1g 2.2g		鰯のパン粉焼き チーズ風味 620円 416kcal 13.9g 6.1g 68.5g 1.5g		チキンと温野菜のサルサソース 620円 453kcal 24.6g 4.6g 78.4g 2.6g					
	バランス ランチ	ハンバーグ きのごソースセット 680円 592kcal 19.2g 18.4g 89.7g 2.4g		白身魚の甘酢あんセット 680円 657kcal 20.9g 14.6g 108.9g 2.8g		彩り野菜とチキンの 和風おろしだれセット 680円 620kcal 26.6g 20.5g 80.8g 3.2g		韓国風豚やき肉の ピリ辛丼セット 680円 611kcal 24.6g 18.7g 82.7g 3.1g		あじの南蛮だれと 12品目サラダ添え 680円 592kcal 27.0g 17.2g 80.3g 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。60円～ / いなり・おにぎり 各100円 / 味噌汁 50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									