第一本庁舎 3 2 階 電話03-5320-7510 内線63-510

WEEKIY MENU













10月1日 Mon. 10月2日 Tue. 10月3日 Wed. 10月4日 Thu. 10月5日 Fri.

10月1日(月)オープン記念 寿司キャラバンがやってくる! 『本まぐろの鉄火丼』500円

		10月1日(月)オーノン記念 寿司キヤラハンかやつ(くる!『本まぐろの鉄火丹』500円				
	おすすめ	和牛すきやき重 サーロインステーキ 開業 カーロインステーキ 開業 和風香味ソース 小笠原シカクマメの天重 こ				
	和中本 A	947kcal 41.3g 31.6g 120.0g 4.6g 999kcal 40.6g 43.2g 201.9g 5.0g 862kcal 39.4g 24.5g 119.8g 5.1g 875kcal 20.9g 24.3g 137.0g 4.1g 919kcal 40.5g 32.9g 111.1g 4.5g				
	和定食A	620円 620円 620円 680円 680円 680円 680円 680円 680円 680円 68				
	和定食B	「小笠原の塩使用」				
	14 VE 25 E	680円 680円 680円 680円 680円 680円 620円 947kcal 41.3g 31.6g 120.0g 4.6g 713kcal 40.7g 16.0g 98.6g 4.5g 955kcal 37.0g 32.5g 123.1g 4.4g 615kcal 30.6g 11.6g 96.3g 2.3g 788kcal 27.9g 21.6g 113.8g 5.5g				
S	中華定食A	青椒肉絲 豚肉ときくらげの卵炒め イカと野菜のカキ油炒め 東京産かぶ 東京産寺島茄子				
0 U	中華定食B	786kcal 27.2g 21.5g 121.2g 5.5g 890kcal 32.4g 31.8g 118.1g 5.1g 716kcal 24.5g 13.3g 125.7g 4.1g 679kcal 24.0g 8.6g 127.9g 4.8g 804kcal 20.4g 27.2g 119.8g 6.1g				
T H		Amphi				
南		北海道グラタンコロッケ 手作りジャンボチキンカツ サーモンムニエル 牛焼肉とカニクリームコロッケ 福島 伊達玉子のオムライス				
側食	洋定食A	きのこトマトソース 580円 680円 680円 620円 620円 680円				
堂)		852kcal 23.0g 30.8g 119.4g 3.2g 938kcal 47.3g 29.3g 118.7g 2.8g 686kcal 21.2g 16.2g 113.4g 4.9g 919kcal 40.5g 32.9g 111.1g 4.5g 915kcal 33.3g 37.4g 103.7g 6.2g 洋食屋さんの煮込みハンバーグ 明日葉入り焼きカレーセット デントルコライス ハッシュドビーフライス				
	洋定食B	洋食屋さんの煮込みハンバーグ 明日菓入り焼きカレーセット トルコライス ハッシュドビーフライス 680円 620円 680円				
		875kcal 23.9g 24.7g 138.5g 5.1g 728kcal 38.5g 17.7g 105.3g 5.3g 805kcal 25.3g 23.3g 121.2g 4.0g 867kcal 26.2g 29.5g 117.2g 4.4g 860kcal 37.2g 32.1g 102.1g 3.6g				
	ワンコイン	明日葉入り中華丼 肉野菜団子の煮込み 天津丼 ビビンバ丼 ナシゴレン				
		500H 500H 500H 500H 500H 500H 689kcal 20.0g 15.2g 118.9g 3.8g 639kcal 19.4g 8.6g 122.1g 5.2g 612kcal 16.5g 11.0g 105.5g 2.9g 633kcal 18.6g 17.4g 95.4g 5.4g 631kcal 14.2g 18.2g 97.7g 3.2g				
	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~)				
		カレーライス430円 カツカレー570円 【カレーフライデー】金曜日にカレーライスを 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。 ご利用のお客様にはフライを1個サービス				
	カレー	タイ風グリーンカレー キーマカレー インドチキンカレー 東京X豚のポークカレー ベンガル・シーフードカレー				
		500H 500H 570H 570H 570H 570H 570H 570H				
	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				
		鴨南蛮そば・うどん				
		520円 520円 520円 520円				
N		537kcal 20.4g 19.2g 66.0g 4.9g 432kcal 12.9g 7.9g 74.7g 4.8g 691kcal 16.6g 25.9g 92.8g 5.9g 444kcal 19.6g 7.5g 71.4g 5.1g 497kcal 18.0g 16.0g 66.3g 4.8g				
ORTH (北	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				
側食		なんつッ亭 はないのでは、				
堂)		570円 570円 570円 570円 570円 570円				
-		867kcal 39.8g 26.8g 105.2g 6.2g 998kcal 34.0g 62.8g 89.2g 5.0g 759kcal 33.1g 21.7g 102.5g 6.0g 525kcal 21.2g 8.8g 88.4g 6.9g 767kcal 29.4g 26.3g 94.2g 7.9g 東京産小松菜の和風パスタ				
	パスタ	530円 パスタ大盛り+ 1 0 0 円				
		ツナのジェノベーゼ 明太子クリームソース のできる。ミートソース ツナとキャベツのペペロンチーノ 小海老のクリームソース				
		480円 480円 480円 530円				
		836kcal 19.0g 50.2g 71.0g 2.1g 611kcal 20.7g 23.4g 75.7g 2.6g 531kcal 16.9g 14.7g 80.4g 2.0g 740kcal 17.7g 39.6g 72.8g 2.1g 627kcal 18.1g 24.0g 77.9g 1.8g				
	ヘルシー セット	対しては、				
		613kcal 36.2g 10.3g 89.9g 3.5g 646kcal 23.6g 15.5g 100.8g 3.6g 644kcal 16.8g 11.1g 116.2g 3.6g 601kcal 34.3g 12.3g 84.7g 4.5g 598kcal 23.1g 11.5g 96.5g 5.0g				
	バランス ランチ	いわしの胡麻パン粉焼きセット 八宝菜セット 鶏肉の梅風味焼きセット 五種野菜と豚肉のきんぴら 肉豆腐セット 620円 620円 620円 620円 620円 548kcal 25.3g 16.5g 74.1g 3.0g 624kcal 20.4g 19.7g 91.0g 2.9g 544kcal 23.5g 16.9g 72.5g 2.9g 657kcal 22.3g 18.4g 98.8g 3.6g 557kcal 25.4g 18.1g 70.5g 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 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
--------------------------	-------------	-------------------------	------------------------------

内線63-510













10月8日 Mon. 10月9日 Tue. 10月10日 Wed. 10月11日 Thu. 10月12日 Fri.

	おすすめ		鯛めしと天ぷら盛り合わせ	【まぐろの日】 鉄火丼	手作り 明日葉ロールカツ	豊洲直送 アジフライタルタルソース	
	69 9 W		690円 691kcal 25.1g 17.0g 104.6g 4.3g	690F 672kcal 32.9g 5.9g 116.6g 5.4g			
			ぶりの照り焼き	【おいしい魚の日】	【旬】新さんまの塩焼きと	鳥の塩麹唐揚げ	
	和定食A		680円	銀ひらすの西京焼 680			
-			39.1kcal 39.2g 26.2g 111.3g 4.3g 4.3g 4.3g	647kcal 31.0g 7.5g 113.1g 5.4g 豚ロースの竜田揚げ		887kcal 39.2g 33.0g 104.9g 3.5g	
	和定食B		牛肉と 滝野川ごぼうの炒め 680円	生姜だれ 680F	【和牛】おろしポン酢牛丼 9 680円	豚肉と厚揚げの煮物 620円	
			710kcal 21.9 g 18.7 g 113.1 g 5.4 g	796kcal 26.3 g 22.7 g 115.1 g 3.2 g		766kcal 30.2g 21.6g 113.0g 5.2g カニあんかけ炒飯と	
S	中華定食A		ヨード卵のオム焼きそば	レバニラ炒め	肉野菜炒め	※ ムロアジの水餃子	
			620円 654kcal 19.3g 19.3g 87.8g 6.1g	620f 722kcal 28.7 g 15.2 g 117.9 g 4.4 g		620円 770kcal 21.2g 23.4g 113.8g 4.7g	
U	中華定食B		豚バラと豆腐のトマト旨煮	海老チリソース飯	五目かた焼きそば	四川焼肉定食	
T H			580円 895kcal 31.2g 33.6g 114.5g 5.8g	680 853		680円 824kcal 26.5g 28.8g 109.4g 3.3g	
<u></u>			たいめい軒のポテトコロッケ	大島産トビウオのフリット	東京産ほうれん草と	ビーフ ストロガノフ	
南側	洋定食A		D TELEBOOK 580P	タルタルソース 680F			
食			908kcal 18.6 g 35.3 g 128.0 g	998kcal 20.5g 47.8g 130.0g 3.5g	818kcal 26.3g 22.4g 127.0g 5.2g ポークソテー		
堂)	洋定食B		海老グラタンセット 620円	チキンのトマト煮込み 680F	粗挽きジンジャーソース	ミックスグリル 620円	
			//5kcal 34.1g 19.3g 110.7g 4.0g	860kcal 33.6 g 27.7 g 116.7 g 4.0 g		974kcal 36.7 g 38.5 g 118.3 g 4.7 g	
	ワンコイン		東京産 ※一 ※一 ※一 ※一 ※一 ※一 ※一 ※一 ※一 ※	辛口 麻婆春雨	鶏肉と野菜のうま煮	肉味噌温玉丼	
	77-17		500円 824kcal 26.5g 28.8g 109.4g 3.3g	500f 740kcal 20.8g 16.7g 120.0g 5.0g		500円 700kcal 25.2g 15.7g 109.3g 3.0g	
	都庁弁当			都庁弁	当 650円		
-							
	中鉢		ごはんのおかずにな	よ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~)	
					717000 7 6 1 1 1 7 6 6 7 1 5 6 7 1 7 6 6	0.5 (120.5)	
				カレーライス430円 カツカレ・	_570⊞	【カレーフライデー】金曜日にカレーライスを	
			甘口・中		- 370円 ライスは白米・健康米が選べます。	ご利用のお客様にはフライを1個サービス	
	カレー					Ø 10.	
			シーフードレッドカレー	バターチキンカレー	海老と野菜のココナッツカレー	明日葉チキンカレー	
		体育の日	570円 695kcal 20.3 g 23.7 g 94.4 g 2.7 g	570 space 570 sp		570円 710kcal 19.9g 21.8g 103.2g 2.7g	
•			「そば・うどん」	- == 丼】カレーセット 570円 / 3	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	vk 570円 /	
			TCIA JC/01		80円 100円 120円	71 37013 /	
	和麺		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 /				
				かき揚げそは・つとん 4:	30円 / 麺大盛り+100円		
			春菊かき揚げそば・うどん	カレー南蛮そば・うどん	檜原村まいたけ天ぷら そば・うどん	熱盛肉うどん (武蔵野風)	
			520円	520	520円		
N			537kcal 16.5 g 14.0 g 82.9 g 5.1 g	691Kcal 16.6 g 25.9 g 92.8 g 5.9 g	340kcal 12.2 g1.9 g67.7 g5.0 g	432kcal 12.9 g 7.9 g 74.7 g 4.8 g	
0				ラーメン+ミニ丼】カレーセット / 坎	少飯セット / 日替わりセット 各570	円	
R T				,	,		
Н			要油ラーイン 400円 /	たら_ぬ4、510円 / と4.2つ=	ラーメン 510円 / 味噌ラーメン 51	10四 / 扣力麺 510四	
北	中華麺		,	•	シュー麺570円 / (水) 元祖 『都		
側				€ ++410 g	- · · · - · · · · · · · · · · · · · · ·	三陸わかめと帆立の	
食堂			和学生 人名 大学	四 漆 樓 長崎ちゃんぽん	■ 一魚質 とんこつラーメン	ラーメン	
H)			570→510円 659kcal 23.5g 21.5g 89.3g 10.2g	5701 754kcal 27.3g 32.9g 84.3g 8.4g		570円 434kcal 22.2g 2.6g 77.6g 7.3g	
	パスタ			茄子のミートソース			
					T.	パスタ大盛り+100円	
				530f 610kcal 17.3 g 22.3 g 82.5 g 2.1 g			
			ベーコンとほうれん草の ペペロンチーノ	が サービス カルボナーラ	あさりときのこの和風醤油	バジルとモッツァレラのトマトソース	
			480円	480→390円	480F		
	ヘルシー セット		539kcal 16.8g 18.1g 74.2g 1.8g 鶏肉のヘルシー生姜焼き	690kcal 20.8g 31.4g 76.6g 2.7g 鮭のねぎ味噌焼き	524kcal20.0g14.3g76.3g2.0g【豆腐の日】豆腐のオーブン焼き	676kcal 16.5g 30.8g 78.4g 1.5g チキンのサルサソース	
			病内のベルンー生安焼さ 620円		洋野菜ラグーソース 800円		
			631kcal 40.7 g 9.3 g 91.3 g 4.4 g	622kcal 26.7 g 14.1 g 93.7 g 4.6 g	618kcal 25.5 g 17.3 g 87.3 g 4.1 g	613kcal 36.2 g 10.3 g 89.9 g 3.5 g	
	バランス		白身魚の甘酢あんセット	豚しゃぶ 梅風味セット	牛肉とチンゲン菜の 黒胡椒炒めセット	あじの南蛮だれと 12品目サラダ添え	
	ランチ		680円 616kcal 20.1g 14.5g 100.0g 2.9g	620F 559kcal 25.9 g 18.1 g 69.6 g 3.2 g	円 680円		
	サイド メニュー		小鉢・サラダなど毎日こ	「用意致します。60円~ / いなり	・おにぎり 各100円 / 味噌汁 50	0円 / ライス 100円	
×./+	えわにより メニュー	-・価格は当日変更になる場合が	ぶねります ごて承ください				

※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	_	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