





































第一本庁舎 3 2 階 電話03-5320-7510 内線63-510		WEEKLY 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																
S O U T H （南側食堂）	おすすめ	和牛すきやき重 947kcal 41.3g 31.6g 120.0g 690円 4.6g			サーロインステーキ  690→590円 999kcal 40.6g 43.2g 201.9g 5.0g			 アンガスビーフハンバーグ 和風香味ソース 690円 862kcal 39.4g 24.5g 119.8g 5.1g			 大海老と 小笠原シカクマメの天重  690→590円 875kcal 20.9g 24.3g 137.0g 4.1g			三元豚のロースカツ  690→590円 919kcal 40.5g 32.9g 111.1g 4.5g		
	和定食A	カレイの煮付け 603kcal 31.5g 6.3g 104.7g 620円 4.8g			鶏もも肉のみぞれ煮 836kcal 35.1g 24.2g 115.3g 620円 5.1g			 東京X豚の肉じゃが  680円 851kcal 22.8g 27.5g 126.7g 4.0g			鶏もも肉の柚子胡椒焼き 825kcal 34.9g 24.5g 113.6g 680円 4.4g			銀だらの照り焼き 690kcal 34.6g 16.1g 98.5g 680円 2.7g		
	和定食B	 【小笠原の塩使用】 豚肉のねぎ塩焼き 947kcal 41.3g 31.6g 120.0g 680円 4.6g			鶏ほっけ焼き 713kcal 40.7g 16.0g 98.6g 680円 4.5g			中津鶏の唐揚げ 955kcal 37.0g 32.5g 123.1g 680円 4.4g			 【おいしい魚の日】 メカジキの味噌漬焼 615kcal 30.6g 11.6g 96.3g 680円 2.3g			 焼き鳥二色そばろ重 788kcal 27.9g 21.6g 113.8g 620円 5.5g		
	中華定食A	青椒肉絲 786kcal 27.2g 21.5g 121.2g 620円 5.5g			豚肉ときくらげの卵炒め 890kcal 32.4g 31.8g 118.1g 580円 5.1g			イカと野菜のカキ油炒め 716kcal 24.5g 13.3g 125.7g 620円 4.1g			 東京産かぶ 帆立と根菜の黒酢あん 679kcal 24.0g 8.6g 127.9g 620円 4.8g			 東京産寺島茄子 揚げ茄子の麻婆ソース 804kcal 20.4g 27.2g 119.8g 620円 6.1g		
	中華定食B	油淋鶏 725kcal 23.8g 13.6g 126.9g 680円 4.4g			叉焼炒飯と水餃子 778kcal 22.0g 20.9g 119.8g 620円 4.2g			五目あんかけ焼きそば 741kcal 26.9g 19.8g 110.3g 580円 5.9g			豚の角煮 745kcal 37.0g 13.2g 120.0g 680円 4.8g			酢豚 917kcal 27.1g 26.5g 140.9g 680円 4.2g		
	洋定食A	北海道グラタンコロッケ 852kcal 23.0g 30.8g 119.4g 580円 3.2g			手作りジャンボチキンカツ 938kcal 47.3g 29.3g 118.7g 680円 2.8g			サーモンニエル きのこトマトソース 680円 686kcal 21.2g 16.2g 113.4g 4.9g			牛焼肉とカニクリームコロッケ 919kcal 40.5g 32.9g 111.1g 620円 4.5g			福島 伊達玉子のオムライス 915kcal 33.3g 37.4g 103.7g 680円 6.2g		
	洋定食B	洋食屋さんの煮込みハンバーグ 875kcal 23.9g 24.7g 138.5g 680円 5.1g			明日葉入り焼きカレーセット  620円 728kcal 38.5g 17.7g 105.3g 5.3g			トルコライス 805kcal 25.3g 23.3g 121.2g 680円 4.0g			ハッシュドビーフライス 867kcal 26.2g 29.5g 117.2g 620円 4.4g			 レモンステーキ （小笠原レモン使用） 860kcal 37.4g 32.1g 102.1g 680円 3.6g		
	ワンコイン	明日葉入り中華丼 689kcal 20.0g 15.2g 118.9g 500円 3.8g			肉野菜団子の煮込み 639kcal 19.4g 8.6g 122.1g 500円 5.2g			天津丼 612kcal 16.5g 11.0g 105.5g 500円 2.9g			びびんバ丼 633kcal 18.6g 17.4g 95.4g 500円 5.4g			ナシゴレン 631kcal 14.2g 18.2g 97.7g 500円 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 HALF サイズのおかずを日替わりでご用意いたします（120円～）														

N O R T H （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	
		タイ風グリーンカレー 612kcal 17.2g 17.2g 93.0g 500円 2.2g		キーマカレー 643kcal 15.4g 17.4g 103.1g 500円 3.4g		インドチキンカレー 609kcal 18.2g 14.3g 97.6g 570円 1.7g		 東京X豚のポークカレー  ベンガル・シーフードカレー 621kcal 12.7g 15.7g 102.9g 570円 2.4g		648kcal 23.8g 16.4g 96.3g 570円 1.8g			
	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 537kcal 20.4g 19.2g 66.0g 520円 4.9g		 【八丈島産明日葉】 明日葉天そば・うどん  520円 432kcal 12.9g 7.9g 74.7g 4.8g		カレー南蛮そば・うどん 691kcal 16.6g 25.9g 92.8g 520円 5.9g		海老天そば・うどん 444kcal 19.6g 7.5g 71.4g 520円 5.1g		肉汁そば・うどん 497kcal 18.0g 16.0g 66.3g 520円 4.8g			
	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											
		 濃厚魚介つけ麺 867kcal 39.8g 26.8g 105.2g 570円 6.2g		 『四川担々麺』 998kcal 34.0g 62.8g 89.2g 570円 5.0g		 なんつッ亭 とんこつラーメン  570→510円 759kcal 33.1g 21.7g 102.5g 6.0g		 2/3日分の野菜タンメン 525kcal 21.2g 8.8g 88.4g 570円 6.9g		 『つけそば』 767kcal 29.4g 26.3g 94.2g 570円 7.9g			
	パスタ	東京産小松菜の和風パスタ 539kcal 16.8g 18.1g 74.2g 530円 1.8g <div>パスタ大盛り＋100円</div>											
		ツナのジェノベーゼ 836kcal 19.0g 50.2g 71.0g 480円 2.1g		明太子クリームソース 611kcal 20.7g 23.4g 75.7g 480円 2.6g		 ミートソース  480→390円 531kcal 16.9g 14.7g 80.4g 2.0g		ツナとキャベツのペペロンチーノ 740kcal 17.7g 39.6g 72.8g 480円 2.1g		小海老のクリームソース 627kcal 18.1g 24.0g 77.9g 530円 1.8g			
	ヘルシー セット	 【豆腐の日】根菜入り豆腐つくねの 和風あんプレート 613kcal 36.2g 10.3g 89.9g 680円 3.5g		646kcal 23.6g 15.5g 100.8g 620円 3.6g		肉じゃが焼きコロッケ 644kcal 16.8g 11.1g 116.2g 620円 3.6g		鶏むね肉の葱塩だれ 601kcal 34.3g 12.3g 84.7g 620円 4.5g		鯖の南蛮漬け 598kcal 23.1g 11.5g 96.5g 620円 5.0g			
	バランス ランチ	いわしの胡麻パン粉焼きセット 548kcal 25.3g 16.5g 74.1g 620円 3.0g		八宝菜セット 624kcal 20.4g 19.7g 91.0g 620円 2.9g		鶏肉の梅風味焼きセット 544kcal 23.5g 16.9g 72.5g 620円 2.9g		五種野菜と豚肉のきんぴら 657kcal 22.3g 18.4g 98.8g 620円 3.6g		肉豆腐セット 557kcal 25.4g 18.1g 70.5g 620円 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
-------------	------------	-----------	-------------	-------------------------	------------------------------

※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

