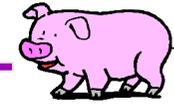




# 西洋フード今週のお献立

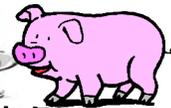


第一本庁舎 3 2 階 南側  
電話 03-5320-7510

2012年	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)
おすすめメニュー 660円	 しらすいくら丼 745 Kcal   20.1 g   18.7 g   3.6 g	～小笠原の塩使用～ 味噌 若鶏のネギ塩焼 812 Kcal   22.0 g   23.1 g   3.5 g	～花畑牧場ホエー豚使用～ 北海道 豚丼 802 Kcal   23.0 g   23.5 g   3.6 g	ヒレカツ御膳 824 Kcal   24.5 g   25.2 g   3.8 g	<ドリンク付> 北海道～北海道名物～ 味噌 ゼンギ 872 Kcal   29.7 g   28.7 g   3.5 g
洋定食 660円	鶏の照焼き ミックスチーズ風味 822 Kcal   25.2 g   25.8 g   3.8 g	 茄子のミートドリア 580円 822 Kcal   24.4 g   25.5 g   3.8 g	夏野菜の 冷製スパゲティ 811 Kcal   24.4 g   23.8 g   3.9 g	福島 伊達鶏たまごの オムライス 826 Kcal   25.2 g   22.1 g   3.5 g	煮込みハンバーグ カレーソース 822 Kcal   22.1 g   26.2 g   3.6 g
ヘルシー定食 580円	肉豆腐 723 Kcal   21.9 g   20.2 g   3.6 g	～ヘルシーバランスランチ～ タラと野菜の炊き合わせ 623 Kcal   22.0 g   19.7 g   3.4 g	～ヘルシーバランスランチ～ 鶏ささみの磯辺揚げ 650 Kcal   22.0 g   19.7 g   3.5 g	豆腐とゴーヤの 揚げ出し 711 Kcal   25.9 g   20.5 g   3.7 g	和風ピラフと 高野豆腐の煮物 707 Kcal   26.7 g   19.7 g   3.6 g
和定食 660円	 鮭の唐揚げ 黒酢あんかけ 798 Kcal   22.1 g   23.1 g   3.7 g	豚肉の竜田揚げ 810 Kcal   25.2 g   24.7 g   3.9 g	さばの柚子七味焼 723 Kcal   22.0 g   21.0 g   3.7 g	黄金カレイの煮付け 706 Kcal   18.5 g   18.2 g   3.6 g	あじの唐揚げ 和風サラダ仕立て 787 Kcal   22.1 g   21.8 g   3.8 g
中華定食 660円	麻婆春雨と肉ニラ炒め 580円 789 Kcal   26.8 g   22.0 g   3.9 g	岩手 盛岡冷麺 798 Kcal   22.0 g   21.5 g   3.4 g	<ヨンパチランチ> かにあんかけ炒飯 757 Kcal   18.9 g   19.8 g   3.4 g	五日かた焼きそばセット 812 Kcal   22.1 g   22.6 g   3.7 g	福島 喜多方 つけ麺セット 812 Kcal   25.0 g   22.5 g   3.7 g
都庁弁当		都庁弁当 幕の内弁当 580円	都庁弁当 幕の内弁当 580円	都庁弁当 幕の内弁当 580円	都庁弁当 幕の内弁当 580円
イベント		都庁釜めし 580円			海老名メロンパン 200円
イベント	バスタランチ 本格できたてパスタ パン・スープ付 500円	～毎週火曜日～ 中華麺をご利用のお客様に ライス無料サービス！！	～毎週水曜日～ ヨンパチランチ 人気の中華を480円！！	～毎週木曜日～ 新宿中村屋カレー(スープ付) チキン・グリーン・ビーフ各500円	～毎週金曜日～ おすすめメニューに ドリンクサービス
カレー	カレーライス 420円 カツカレー 550円	カレーライス 420円 カツカレー 550円	カレーライス 420円 カツカレー 550円	カレーライス 420円 カツカレー 550円	カレーライス 420円 カツカレー 550円
麺セット	ラーメンセット・カレーセット かき揚げ丼セット 550円	ラーメンセット・カレーセット かき揚げ丼セット 550円	ラーメンセット・カレーセット かき揚げ丼セット 550円	ラーメンセット・カレーセット かき揚げ丼セット 550円	ラーメンセット・カレーセット かき揚げ丼セット 550円
中華麺	ラーメン 400円 都庁ラーメン 550円 味噌・とんこつ・塩 500円	～ライス無料サービス～ ラーメン400円 都庁ラーメン550円 味噌・とんこつ・塩 500円	ラーメン 400円 都庁ラーメン 550円 味噌・とんこつ・塩 500円	ラーメン 400円 都庁ラーメン 550円 味噌・とんこつ・塩 500円	ラーメン 400円 都庁ラーメン 550円 味噌・とんこつ・塩 500円
和麺	山菜・きつね・ざる たぬき・わかめ 380円	山菜・きつね・ざる たぬき・わかめ 380円	山菜・きつね・ざる たぬき・わかめ 380円	山菜・きつね・ざる たぬき・わかめ 380円	山菜・きつね・ざる たぬき・わかめ 380円
栄養表示のご案内	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	☆ ご利用頂きましてありがとうございます。食材の都合により変更する場合がございますので、ご了承下さい。



# 西洋フード 今週のお献立



第一本庁舎 3 2階 南側

電話 03-5320-7510

2012年	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)
おすすめメニュー 660円	鮭いくら丼 754 Kcal   20.1 g   18.7 g   3.6 g	四元豚の生姜焼 802 Kcal   23.2 g   26.2 g   3.9 g	~長崎雲仙~ ハマチ丼 682 Kcal   25.2 g   18.2 g   3.7 g	~宮崎名物~ チキン南蛮 864 Kcal   26.0 g   24.5 g   3.4 g	<ドリンク付> 豚肉の塩麴炒めと 海老フライ 823 Kcal   24.1 g   20.2 g   3.5 g
洋定食 660円	~北海道名物~ 野菜スープカレー 826 Kcal   25.2 g   22.1 g   3.5 g	ミックスフライ 855 Kcal   25.1 g   26.7 g   3.7 g	海老の冷製スパゲティ レモン風味 811 Kcal   24.4 g   23.8 g   3.9 g	伊達鶏たまごの オムライス 826 Kcal   25.2 g   22.1 g   3.5 g	チーズin ハンバーグステーキ 810 Kcal   23.2 g   24.5 g   3.7 g
ヘルシー定食 580円	ゴーヤチャンプル 722 Kcal   20.5 g   17.9 g   3.5 g	~ヘルシーバランスランチ~ 高野豆腐と野菜のそぼろあん 647 Kcal   22.5 g   18.4 g   3.5 g	豚の冷しゃぶ ピリ辛ごまだれ 734 Kcal   22.0 g   21.0 g   3.6 g	~ヘルシーバランスランチ~ そら豆の焼きコロッケ 649 Kcal   20.2 g   18.4 g   3.4 g	~ヘルシーバランスランチ~ さばの竜田揚げ 和風サラダ仕立て 647 Kcal   20.2 g   18.9 g   3.5 g
和定食 660円	若鶏の 柚子胡椒風味焼 812 Kcal   22.0 g   23.1 g   3.5 g	白海老の かき揚げ丼 820 Kcal   23.4 g   24.4 g   g	若鶏の竜田揚げ 826 Kcal   20.2 g   24.5 g   3.7 g	太刀魚の唐揚げ 黒酢あんかけ 798 Kcal   22.1 g   23.1 g   3.7 g	きじ焼き重 810 Kcal   25.2 g   25.4 g   3.9 g
中華定食 660円	豚肉の黒酢あんかけ 828 Kcal   23.1 g   23.9 g   3.4 g	レバニラ炒め 580円 782 Kcal   23.1 g   23.9 g   3.5 g	<ヨンパチランチ> 中華丼 781 Kcal   25.7 g   20.1 g   3.8 g	麻婆豆腐丼と 汁なし坦々麺 824 Kcal   22.1 g   25.2 g   3.5 g	喜多方 つけ麺セット 812 Kcal   25.0 g   22.5 g   3.7 g
都庁弁当		都庁弁当 幕の内弁当 580円	都庁弁当 幕の内弁当 580円	都庁弁当 幕の内弁当 580円	都庁弁当 幕の内弁当 580円
イベント		都庁釜めし 580円			
イベント	パスタランチ 本格できたてパスタ パン・スープ付 500円	~毎週火曜日~ 中華麺をご利用のお客様に ライス無料サービス!!	~毎週水曜日~ ヨンパチランチ 人気の中華を480円!!	~毎週木曜日~ 新宿中村屋カレー(スープ付) チキン・グリーン・ビーフ各500円	~毎週金曜日~ おすすめメニューに ドリンクサービス
カレー	カレーライス 420円 カツカレー 550円	カレーライス 420円 カツカレー 550円	カレーライス 420円 カツカレー 550円	カレーライス 420円 カツカレー 550円	カレーライス 420円 カツカレー 550円
麺セット	ラーメンセット・カレーセット かき揚げ丼セット 550円	ラーメンセット・カレーセット かき揚げ丼セット 550円	ラーメンセット・カレーセット かき揚げ丼セット 550円	ラーメンセット・カレーセット かき揚げ丼セット 550円	ラーメンセット・カレーセット かき揚げ丼セット 550円
中華麺	ラーメン 400円 都庁ラーメン 550円 味噌・とんこつ・塩 500円	~ライス無料サービス~ ラーメン400円 都庁ラーメン550円 味噌・とんこつ・塩 500円	ラーメン 400円 都庁ラーメン 550円 味噌・とんこつ・塩 500円	ラーメン 400円 都庁ラーメン 550円 味噌・とんこつ・塩 500円	ラーメン 400円 都庁ラーメン 550円 味噌・とんこつ・塩 500円
和麺	山菜・きつね・ざる たぬき・わかめ 380円	山菜・きつね・ざる たぬき・わかめ 380円	山菜・きつね・ざる たぬき・わかめ 380円	山菜・きつね・ざる たぬき・わかめ 380円	山菜・きつね・ざる たぬき・わかめ 380円

栄養表示のご案内	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
----------	---------------	----------	---------	---------

☆ ご利用頂きましてありがとうございます。食材の都合により変更する場合がございますので、ご了承下さい。