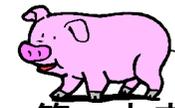


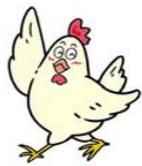


西洋フード 今週のお献立

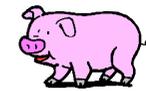


第一本庁舎 3 2 階 南側
電話 03-5320-7510

2012年	6月18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
おすすめメニュー 660円	 鶏ネギ南蛮 860 Kcal 30.6 g 28.1 g 3.9 g	 しらすいくら丼 745 Kcal 20.1 g 18.7 g 3.6 g	 中津 鶏の唐揚げ 864 Kcal 26.2 g 27.0 g 3.8 g	 駒ヶ根 ソースカツ丼 882 Kcal 23.0 g 29.2 g 3.8 g	<ドリンク付> 四元豚の 仙台味噌ピリ辛焼 799 Kcal 23.1 g 24.6 g 3.8 g
洋定食 660円	ビーフストロガノフ 846 Kcal 25.1 g 24.9 g 3.7 g	焼きカレーとピラフ 580円 729 Kcal 22.0 g 25.2 g 3.8 g	 伊達鶏たまごのオムライス  826 Kcal 25.2 g 22.1 g 3.5 g	グリルチキン ピカンテチーズソース 824 Kcal 25.2 g 24.1 g 3.6 g	 チーズ入り粗挽メンチカツ 842 Kcal 23.9 g 24.3 g 3.8 g
ヘルシー定食 580円	白身魚と茄子の 柚子あんかけ  721 Kcal 24.4 g 18.2 g 3.3 g	～ヘルシーバランスランチ～ 高知名物 ぐる煮 648 Kcal 21.9 g 18.7 g 3.4 g	～ヘルシーバランスランチ～ 彩り野菜の黒酢あん 637 Kcal 17.8 g 16.7 g 3.5 g	夏野菜の 和風ビビンバ 722 Kcal 21.1 g 19.2 g 3.5 g	豆腐の揚げ出しと 稲荷ご飯 708 Kcal 23.1 g 18.9 g 3.9 g
和定食 660円	 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ 720 Kcal 26.2 g 18.7 g 3.8 g	鱈ホッケの開き 723 Kcal 24.1 g 18.8 g 3.4 g	 まぐろのたたき丼 786 Kcal 22.6 g 20.5 g 3.3 g	あじの南蛮ソース 735 Kcal 24.0 g 17.7 g 3.9 g	ヤリイカのごろ煮と 炊き込みご飯 722 Kcal 18.7 g 19.2 g 3.5 g
中華定食 660円	回鍋肉 789 Kcal 26.8 g 22.0 g 3.6 g	麻婆豆腐丼と 油淋鶏 580円 782 Kcal 25.0 g 22.1 g 3.4 g	<ヨンパチランチ> 肉野菜炒め 779 Kcal 18.2 g 19.5 g 3.6 g	チンジャオロース焼そば 812 Kcal 22.1 g 22.6 g 3.5 g	 旨煮丼と  喜多方ラーメン 821 Kcal 22.0 g 23.1 g 3.6 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	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25日(月)	6月26日(火)	6月27日(水)	6月28日(木)	6月29日(金)
おすすめメニュー 660円	牛バラ焼肉丼 822 Kcal 24.0 g 23.8 g 3.6 g	伊達鶏たまごの かつ煮御膳 882 Kcal 26.8 g 27.2 g 3.9 g	~八丈島産~ ムロアジのつくね丼 781 Kcal 25.0 g 16.8 g 3.3 g	鯛めしと天ぷら 848 Kcal 23.6 g 25.6 g 3.5 g	<ドリンク付> 鶏の塩麴唐揚げ 854 Kcal 24.0 g 26.1 g 3.9 g
洋定食 660円	豚肉とモッツアレラ トマトのオープン焼 822 Kcal 23.2 g 23.8 g 3.7 g	海老ドリア 580円 822 Kcal 24.4 g 25.5 g 3.8 g	ささみ梅しそ巻きフライ 752 Kcal 24.2 g 25.0 g 3.7 g	~伊達鶏たまご使用~ スコッチエッグと 海老フライ 伊達鶏たまごの オムライス 832 Kcal 27.2 g 24.4 g 3.6 g	826 Kcal 25.2 g 22.1 g 3.5 g
ヘルシー定食 580円	厚揚げとゴーヤの そぼろあんかけ 710 Kcal 25.2 g 23.7 g 3.7 g	~ヘルシーバランスランチ~ 鶏肉と里芋のごま味噌煮 648 Kcal 17.8 g 19.2 g 3.5 g	十五穀米の 夏野菜カレー 749 Kcal 22.1 g 19.8 g 3.3 g	舞鶴 肉じゃが 733 Kcal 23.2 g 21.3 g 3.6 g	~ヘルシーバランスランチ~ ひじき入り豆腐ハンバーグ 647 Kcal 23.9 g 18.9 g 3.5 g
和定食 660円	さわらの揚げ煮 782 Kcal 23.8 g 24.8 g 3.5 g	さばの柚子胡椒風味焼 720 Kcal 22.0 g 21.0 g 3.9 g	豚肉の黒胡椒炒め 802 Kcal 23.8 g 24.2 g 4.0 g	若鶏の七味焼 782 Kcal 22.1 g 20.2 g 3.7 g	かつおのたたき丼 723 Kcal 22.3 g 18.8 g 3.4 g
中華定食 660円	油淋鶏 849 Kcal 23.8 g 23.9 g 3.4 g	盛岡冷麺 798 Kcal 22.0 g 21.5 g 3.4 g	<コンパチランチ> 麻婆春雨 733 Kcal 24.2 g 20.2 g 3.8 g	柚子香味つけ麺セット 802 Kcal 22.2 g 24.1 g 3.6 g	尾道ラーメンと炒飯 852 Kcal 24.5 g 26.7 g 3.9 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	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~ コンパチランチ 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	蛋白質	脂質	塩分
kcal	g	g	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。