

今週のメニュー

定番メニュー

満菜カレー 600円	563kcal 蛋13.8g 脂質8.5g 炭112.5g 食塩2.4g
フキカレー 330円	284kcal 蛋7.0g 脂質4.2g 炭56.9g 食塩1.7g
大盛り満菜カレー 750円	800kcal 蛋19.7g 脂質12.2g 炭159.4g 食塩3.5g
メガ盛り満菜カレー 900円	1079kcal 蛋26.5g 脂質16.5g 炭215.1g 食塩4.4g
満菜カツカレー 750円	774kcal 蛋27.7g 脂質14.7g 炭136.3g 食塩3.6g
満菜カツカレー 大盛り 900円	1011kcal 蛋33.9g 脂質19g 炭183.2g 食塩3.6g
メガ盛りカツカレー 1050円	1290kcal 蛋40g 脂質23g 炭239g 食塩6.1g

かけそば/うどん 400円	316kcal / 322kcal 蛋12.0g 脂質1.9g / 蛋8.6g 脂質1.4g 炭63.3g 食塩4.4g / 炭69.9g 食塩4.7g
ざるそば/ざるうどん 450円	317kcal / 321kcal 蛋12.3g 脂質1.8g / 蛋8.4g 脂質1.3g 炭63.4g 食塩4.3g / 炭69.5g 食塩4.6g
合い盛り680円 (ざるそば・うどんの合盛)	609kcal 蛋19g 脂質4.6g 炭127.4g 食塩4.6g
昔ながらの中華そば 550円	398kcal 蛋17.7g 脂質6.7g 炭66.4g 食塩6.3g
おにぎり 150円	
ライス単品 130円	
小鉢単品 150円	
味噌汁単品 80円	
ご飯・麺大盛り +100円	
ジャンボサラダ 300円	

日替わりメニュー

	Aバラエティーランチ(味噌汁・小鉢付) 750円	Bヘルシーランチ(味噌汁・小鉢付) 700円
27月	鶏の竜田揚げ エネルギー 815 Kcal タンパク質 43.4 g 脂質 28.6 g 炭水化物 102 g 食塩相当量 5.1 g	鯖のだし醤油焼き 野菜量 145 g エネルギー 598 Kcal タンパク質 30.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 89.6 g 食塩相当量 2.6 g
28火	バジルチキン エネルギー 793 Kcal タンパク質 46.7 g 脂質 34.3 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 2.9 g	筑前煮 野菜量 130 g エネルギー 639 Kcal タンパク質 25.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 102 g 食塩相当量 2.6 g
29水	昭和の日	昭和の日
30木	瀬戸内海産カキフライ エネルギー 715 Kcal タンパク質 16.9 g 脂質 17.4 g 炭水化物 127.4 g 食塩相当量 2.4 g	鶏の七味焼き 野菜量 120 g エネルギー 680 Kcal タンパク質 50.2 g 脂質 23.5 g 炭水化物 97 g 食塩相当量 3.3 g
1金	豚焼肉&コロッケ エネルギー 893 Kcal タンパク質 25 g 脂質 42.6 g 炭水化物 110.5 g 食塩相当量 3.6 g	カレーの西京焼き 野菜量 125 g エネルギー 565 Kcal タンパク質 28.5 g 脂質 4.8 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 3.2 g

* A・B・C・弁当の栄養価はご飯210g(普通盛り)とお味噌汁を含んでおります。* 小鉢の栄養価は含んでおりません * エネルギーは推定値です。 * 価格は全て税込みです

練馬区役所 レストラン Ra Dish

2026年4月27日～5月1日

営業時間

- ・モーニングタイム 8:00～10:00
- ・ランチタイム 11:00～14:30
- ラストオーダー 14:00

お得なセットメニュー

お好きな麺類に**プラス280円**で
フキカレーがつけられます!!

モーニング&カフェメニュー

朝食セット	ご飯・味噌汁・玉子・納豆 海苔・日替り小鉢1品のセット	350円
コーヒー・紅茶	200円	ランチタイム限定! セットコーヒー・紅茶 150円
スイーツ各種	220円～	ソフトドリンク(瓶)200円

* 仕入れの都合によりメニューが変更になる場合がございます

週間メニュー

週替わり満菜ラーメン	680円	624kcal 蛋29.5g 脂質25.7g 炭70.6g 食塩6.7g
もやし背脂醤油ラーメン麺		
週替わり そば/うどん	550円	416kcal 蛋14.6g 脂質6.7g 炭75.1g 食塩5.5g
大きなきつね		

Cお弁当(味噌汁付) 650円

豚焼肉弁当	エネルギー 769 Kcal タンパク質 23.8 g 脂質 38.7 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 3.1 g
白身フライ弁当	エネルギー 735 Kcal タンパク質 21.6 g 脂質 30.2 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 3.1 g
昭和の日	
肉じゃが弁当	エネルギー 644 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 19.8 g 炭水化物 97.7 g 食塩相当量 2.8 g
といてん弁当	エネルギー 657 Kcal タンパク質 29 g 脂質 17.5 g 炭水化物 98 g 食塩相当量 3.1 g

* 定食メニューの小鉢は30Kcalで算出してあります。