

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 蛋12.0g 脂質1.9g / 炭63.3g 食塩4.4g	322kcal 蛋8.6g 脂質1.4g / 炭69.9g 食塩4.7g
ざるそば/ざるうどん 450円	317kcal 蛋12.3g 脂質1.8g / 炭63.4g 食塩4.3g	321kcal 蛋8.4g 脂質1.3g / 炭69.5g 食塩4.6g
合い盛り680円 (ざるそば・うどんの合盛り)	609kcal 蛋19g 脂質4.6g 炭127.4g 食塩4.6g	
音ながらの中華そば 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		

練馬区役所
レストラン
Ra Dish

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

2026年5月11日~5月15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です

週間メニュー

週替わり満菜ラーメン 680円	515kcal 蛋29.5g 脂質8.4g 炭71.9g 食塩6.3g	
満菜豚骨醤油ラーメン		
週替わり そば/うどん 550円	688kcal 蛋13.5g 脂質36.0g 炭78.6g 食塩4.6g	694kcal 蛋10.0g 脂質35.5g 炭85.2g 食塩4.9g
大判かき揚げそば/うどん		

日替わりメニュー

2026唐揚げフェア(味噌汁・小鉢付) 750円

11月 北海道ザンギ風
(にんにく生姜)
唐揚げ定食
750円

エネルギー 489kcal
たんぱく質 15.8g
脂質 35.2g
炭水化物 27g
食塩相当量 2.6g

Bヘルシーランチ(味噌汁・小鉢付) 700円

チキンソテー	野菜量 125g	エネルギー 682 Kcal タンパク質 49.7g 脂質 13.3g 炭水化物 104.8g 食塩相当量 3g
タラの照り焼き	野菜量 135g	エネルギー 643 Kcal タンパク質 32.9g 脂質 5.4g 炭水化物 96.1g 食塩相当量 2.3g
豚肉の塩こうじ焼き	野菜量 140g	エネルギー 684 Kcal タンパク質 28.6g 脂質 19.9g 炭水化物 99.4g 食塩相当量 2.4g
鶏むね肉のからあげ	野菜量 130g	エネルギー 692 Kcal タンパク質 56.3g 脂質 19.4g 炭水化物 89.5g 食塩相当量 2.5g
さわらの塩焼き	野菜量 130g	エネルギー 637 Kcal タンパク質 33.8g 脂質 15.7g 炭水化物 90g 食塩相当量 2.5g

Cお弁当(味噌汁付) 650円

メンチカツ弁当	エネルギー 677 Kcal タンパク質 18.7g 脂質 20.9g 炭水化物 103g 食塩相当量 2.2g
揚げシューマイ弁当	エネルギー 702 Kcal タンパク質 18.4g 脂質 25.2g 炭水化物 106.1g 食塩相当量 2.2g
銀ヒラスレモン焼き弁当	エネルギー 619 Kcal タンパク質 21.2g 脂質 18g 炭水化物 86.5g 食塩相当量 2.2g
鶏肉とピーマン弁当	エネルギー 662 Kcal タンパク質 25.4g 脂質 14.8g 炭水化物 93.6g 食塩相当量 2.7g
ロールキャベツ デミソース弁当	エネルギー 592 Kcal タンパク質 9.0g 脂質 8.2g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 2.1g