今週のメニュー

練馬区役所
レストラン
Ra Dish

2026 年 11 月 16 日 ～ 11 月 20 日

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	
プチカレー 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）	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	

お得なセットメニュー

お好きな麺類にプラス280円でプチ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

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

週間メニュー

週替わりラーメン 680円		614kcal 蛋29.3g 脂質13.4g 炭70.1g 食塩5.7g
鶏白湯ラーメン		
週替わり そば/うどん 550円	496kcal 蛋29.9g 脂質14.1g 炭65.0g 食塩4.5g	502kcal 蛋26.5g 脂質13.6g 炭71.6g 食塩4.8g
鶏南蛮そば・うどん		

日替わりメニュー

＊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

	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		Cお弁当（味噌汁付） 650円	
16 月	柚子おろしとんかつ	エネルギー 802 kcal タンパク質 29.6 g 脂質 33.6 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 3.5 g	チキンソテーのシャリアピンソース	野菜量 130g エネルギー 682 kcal タンパク質 49.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3 g	豚肉のスタミナ炒め弁当	エネルギー 721 kcal タンパク質 26.5 g 脂質 24.8 g 炭水化物 104.8 g 食塩相当量 3.1 g
17 火	カキフライ	エネルギー 356 kcal タンパク質 9.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 1.2 g	鯖のみそ煮	野菜量 145g エネルギー 643 kcal タンパク質 32.9 g 脂質 5.4 g 炭水化物 96.1 g 食塩相当量 2.3 g	おろしポン酢ハンバーグ弁当	エネルギー 744 kcal タンパク質 28.7 g 脂質 23.5 g 炭水化物 112.9 g 食塩相当量 3.2 g
18 水	チキンバジルソテー	エネルギー 893 kcal タンパク質 47.8 g 脂質 45.9 g 炭水化物 85.1 g 食塩相当量 2.9 g	エビチリ	野菜量 120g エネルギー 684 kcal タンパク質 41.9 g 脂質 28 g 炭水化物 101.5 g 食塩相当量 3 g	銀ヒラスのレモン焼き弁当	エネルギー 619 kcal タンパク質 21.2 g 脂質 18 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 2.2 g
19 木	麻婆豆腐	エネルギー 783 kcal タンパク質 31.2 g 脂質 30.9 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 2.4 g	鮭のカレームニエル	野菜量 130g エネルギー 692 kcal タンパク質 56.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 2.5 g	鶏モモ肉の七味焼き弁当	エネルギー 713 kcal タンパク質 33.3 g 脂質 20 g 炭水化物 99.5 g 食塩相当量 4.2 g
20 金	マグロステーキカツ	エネルギー 720 kcal タンパク質 32.4 g 脂質 20.2 g 炭水化物 102.6 g 食塩相当量 3.2 g	赤魚の酒粕焼き	野菜量 120g エネルギー 678 kcal タンパク質 24.5 g 脂質 22.1 g 炭水化物 103.5 g 食塩相当量 3.2 g	豚肉豆腐弁当	エネルギー 643 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 106.1 g 食塩相当量 2.8 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

＊定食メニューの小鉢は30kcalで算出しております。 ＊セットコーヒーはお食事をご注文のお客様に限ります。