

東京都庁
第一本庁舎32F 職員食堂
2018年10月頃
リニューアルオープン!



イチオン
東京野菜のヘルシーランチ
鮭の南蛮風 690円



イチオン
Bヘルシー定食
鮭の酒蒸し
和風きのこソース 600円



新宿区役所 本庁舎 お食事処 けやき
新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎03-3209-1111 (代表)
☎10:30~16:00 休土・日・祝
MAP P.10-11 C-2

東京都庁 第二本庁舎 職員食堂
新宿区西新宿2-8-1 第二本庁舎4F
☎03-5320-7516
☎昼食 11:00~14:00 / カフェ 8:00~17:00
休土・日・祝
MAP P.10-11 A-4



イチオン
スマメン®
たっぷり野菜の
回鍋肉 780円



東京オペラシティタワー
GREEN'S CAFE
新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー18F
☎03-5353-0478
☎11:30~14:00 休土・日・祝
MAP P.10-11 A-4



イチオン
主菜
アメリカン
ハンバーグ 650円



新宿スクエアタワー
スクエアタワーキャフェテリア
新宿区西新宿6-22-1 新宿スクエアタワー81F
☎03-5322-1135
☎11:30~14:00 / 17:30~19:30 (予約のみ)
休土・日・祝
MAP P.10-11 A-2



イチオン
チキン
おろしダレ 302円



早稲田大学 大隈ガーデンハウス
新宿区早稲田鶴巻町538-13 早稲田大学25号館 2F・3F
☎03-5273-8101
☎(2F) 平日 10:30~14:00
☎(3F) 平日 11:15~19:50 / 土 11:00~14:00
休(2F) 土・日・祝 (3F) 日・祝
MAP P.16-17 D-2



イチオン
ハンバーグ
トマトソース
(ライスみそ汁つき) 480円



東京理科大学 神楽坂キャンパス (8号館)
新宿区神楽坂1-3
東京理科大学 神楽坂キャンパス8号館 1F・2F
☎03-3267-9651
☎平日 8:30~20:30 / 土 10:30~15:00
休日
MAP P.14-15 C-3
※混雑時の御利用はお控えくださいますようお願いいたします。

Shinjukuku
Gourmet

誰でもOK!
新宿の学食と社食

学食と社食

大潜入!

おいしい料理が味わえる、
新宿区内でおおすすめの学食
と社食に潜入しました!

さらに

ケンジ's カレー チェック
食堂の定番メニュー、カレーを食べ比べ!

どんなものが
あるのか楽しみ!

新宿区内の
学食と社食に
2人で潜入するよ。



学食好きタカコ

おいしいものが大好き!
料理は味とボリューム重視。
大好きなカレーは必ずチェックします。



社食好きケンジ

料理は味とボリューム重視。
大好きなカレーは必ずチェックします。

蒸し鶏とパクチーのサラダ 650円



眺望で、体も心もデトックスね!
栄養バランスのいい料理と素晴らしい
ヘルシーかつ満足感あるメニューだね。
具たっぷりのサラダも、
「ニュー」だ。
「ニュー」は通いになる!

5 お食事処 けやき

歌舞伎町にある新宿区役所の食堂も、一般利用OKよ! 2年前にリニューアルしたから、明るくてきれいなの。

味はもちろん、栄養バランスも盛り付けもばつぐんよ!



ココナツミルクが香る、本格的なタイカレー ビーフレッドカレー 550円

「スマメン」って何だろう? 1食5000カロリー
18階にあつて西新宿の高層ビルが一望できるんだ。ランチメニューにはどれも野菜がたくさんついていて、体への思いが伝わってくるなあ。
「スマメン」って何だろう? 1食5000カロリー
18階にあつて西新宿の高層ビルが一望できるんだ。ランチメニューにはどれも野菜がたくさんついていて、体への思いが伝わってくるなあ。

4 GREEN'S CAFE



スパイスの辛さがあとを引く欧風カレー オリジナルカレー 500円

6 第一本庁舎 職員食堂



肉汁たっぷりビーフの欧風カレー ビーフカレー 490円

「ニュー」は通いになる! 具たっぷりのサラダも、ヘルシーかつ満足感あるメニューだね。今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!



野菜たっぷりカレーは、新宿区長もお気に入り

「ニュー」は通いになる! 具たっぷりのサラダも、ヘルシーかつ満足感あるメニューだね。今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!

6 第一本庁舎 職員食堂



カフェメニュー (パン、サラダ、コーヒ)

6 第一本庁舎 職員食堂

今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!

5 お食事処 けやき

歌舞伎町にある新宿区役所の食堂も、一般利用OKよ! 2年前にリニューアルしたから、明るくてきれいなの。

味はもちろん、栄養バランスも盛り付けもばつぐんよ!

「ニュー」は通いになる! 具たっぷりのサラダも、ヘルシーかつ満足感あるメニューだね。今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!

4 GREEN'S CAFE

「ニュー」は通いになる! 具たっぷりのサラダも、ヘルシーかつ満足感あるメニューだね。今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!

6 第一本庁舎 職員食堂

今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!

5 お食事処 けやき

歌舞伎町にある新宿区役所の食堂も、一般利用OKよ! 2年前にリニューアルしたから、明るくてきれいなの。

6 第一本庁舎 職員食堂

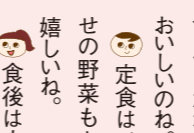
今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!



マーボーチキン&白身魚フライ 380円

「ニュー」は通いになる! 具たっぷりのサラダも、ヘルシーかつ満足感あるメニューだね。今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!

これもおいしい!



スパイスが効いたルーに具がたっぷり カレーライス 280円

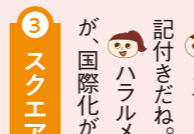
2 大隈ガーデンハウス

次は、早稲田大学の学食よ。大きな窓の外に大隈庭園が広がり、なんて開放感!



スパイスが効いたルーに具がたっぷり カレーライス 280円

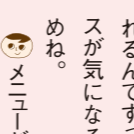
「ニュー」は通いになる! 具たっぷりのサラダも、ヘルシーかつ満足感あるメニューだね。今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!



鶏肉のテンメンジャン炒め 650円

3 スクエアタワーキャフェテリア

「ニュー」は通いになる! 具たっぷりのサラダも、ヘルシーかつ満足感あるメニューだね。今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!



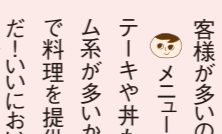
ハムカツや温泉卵などトッピングが豊富 カレーライス 259円

1 神楽坂キャンパス 食堂 (8号館)

「ニュー」は通いになる! 具たっぷりのサラダも、ヘルシーかつ満足感あるメニューだね。今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!



豚も焼肉丼 378円



豚も焼肉丼 378円

「ニュー」は通いになる! 具たっぷりのサラダも、ヘルシーかつ満足感あるメニューだね。今年10月には、職員食堂がリニューアルされるらしいから、ランチにもカフェ利用にも来よう!

豚も焼肉丼 378円