

# 10月 Menu

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	<b>1日</b> <b>朝食</b> 干草玉子焼き 吉野煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 丹々の山賊焼き ～付け合わせ～ 魚河岸揚げの煮物 野菜サラダ 味噌汁 御飯	<b>2日</b> <b>朝食</b> ツナと野菜のソーロールキャベツ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶 <b>夕食</b> 秋刀魚の塩焼き 肉じゃが わかめサラダ 味噌汁 栗御飯	<b>3日</b> <b>朝食</b> 竹輪の磯辺揚げ 五目煮 もやしと胡瓜の梅和え 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 麻婆豆腐 パリッと春巻き ～付け合わせ～ 中華春雨サラダ 白菜と卵の中華スープ 味噌汁 御飯	<b>4日</b> <b>朝食</b> 明太子オムレツ 豚肉と大根の煮物 コールローサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 秋野菜の天ぷら 盛り合わせ わかめそば 和風サラダ アジのグリル ゆかり御飯	<b>5日</b> <b>朝食</b> 白身魚のカルパチョ焼き チキンと春雨のさつと煮 白菜と小松菜のおひたし 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> チキンライス クリームコロッケ ポテトと春雨のさつと煮 ～MIXサラダ～ フルーツ コンソメスープ	<b>6日</b> <b>朝食</b> ハッシュポテト バナナケーキ コールローサラダ フルーツ パン コーヒー・紅茶 味噌汁 <b>夕食</b> 牛丼 五色揚げとコンニャクの煮物 野菜サラダ フルーツ 味噌汁
<b>7日</b> <b>朝食</b> 焼き鮭 じゃが芋のそぼろ煮 コールローサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> チキン竜田揚げ ～コールローサラダ～ 揚げボールとゆで卵の煮物 ミニうどん 御飯	<b>8日</b> <b>朝食</b> ハムサラダ フライ けんちん煮物 ミニサラダ フルーツ 御飯 <b>夕食</b> クリームチュー 野菜コロッケ とろろ煮 ～コールローサラダ～ 御飯	<b>9日</b> <b>朝食</b> 目玉焼き ゆで里芋の煮物 わかめサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> ごま味噌カツ ～コールローサラダ～ 玉葱やっこ わかめの浅漬 味噌汁 御飯	<b>10日</b> <b>朝食</b> 山芋入りふんわり豆腐ハンバーグ 糸こんにゃくと挽肉の煮物 コールローサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 鮭のムニエル (別メニュー) ～付け合わせ～ 鶏肉のトマト煮込み コールローサラダ コンソメスープ フルーツ ライス	<b>11日</b> <b>朝食</b> 和イソイソカツ ポークカツ 野菜のソー ミニサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 親子丼 かに風味つみれと コンニャクの煮物 そぼろ煮 小松菜とえのきのポン酢和え 味噌汁 御飯	<b>12日</b> <b>朝食</b> 焼きホッケ 厚揚げの 小松菜とえのきの 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> しやしやしき もやしのサマミ フライ餃子 ～MIXサラダ～ フルーツ 御飯	<b>13日</b> <b>朝食</b> ポテトグラタン バナナのトマトソース コールローサラダ パン コーヒー・紅茶 味噌汁 <b>夕食</b> チキンカレー かぼちゃコロッケ イカフライ ～コールローサラダ～ 飲むヨーグルト コンソメスープ
<b>14日</b> <b>朝食</b> ストロップ 鶏団子の照り焼き コールローサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> おでん コンソメスープ ～MIXサラダ～ フルーツ 味噌汁 御飯	<b>15日</b> <b>朝食</b> 若鶏ももの照り焼き ひじきの煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 肉豆腐 竹輪の磯辺揚げ ～MIXサラダ～ フルーツ 味噌汁 御飯	<b>16日</b> <b>朝食</b> ハムステーキ わかめのデミタス煮 コールローサラダ パン コーヒー・紅茶 <b>夕食</b> 鯖のみりん 醤油漬 鶏野菜の塩炒め わかめサラダ 納豆 味噌汁 御飯	<b>17日</b> <b>朝食</b> 笹かまぼこ 厚揚げとコンニャクの白味噌煮 小松菜ともやしの おすまし 御飯 <b>夕食</b> 八宝菜 蒸籠セット ～MIXサラダ～ ヨーグルト 春雨の中華スープ 御飯	<b>18日</b> <b>朝食</b> 玉子焼き 鶏肉と切り干し大根の煮物 コールローサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> ツナとアボカドのトマトクリームがけ ふくら ジュース炒め ～コールローサラダ～ 東に特製ソフト コンソメスープ ワカメ御飯	<b>19日</b> <b>朝食</b> 焼き鮭 ハムと野菜の炒め物 もやしと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 丹々とキノコのトマト 煮込みチヂミ 焼き 野菜コロッケ イカフライ ～MIXサラダ～ フルーツ コンソメスープ ライス	<b>20日</b> <b>朝食</b> スイートポテト 具だくさんホット ミニサラダ 牛乳 揚げパン コーヒー・紅茶 <b>夕食</b> 和風ハンバーグ (オムライス) ～付け合わせ～ 野菜サラダ カルピスゼリー コンソメスープ ライス
<b>21日</b> <b>朝食</b> ベーコンエッグ じゃが芋の甘辛煮 コールローサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> ハヤシライス ミモザサラダ フルーツ ヨーグルト コンソメスープ	<b>22日</b> <b>朝食</b> 肉巻き 煮染め ミニサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 豚肉の山賊焼き ～付け合わせ～ 彩り信田とコンニャクの煮物 ツナサラダ 味噌汁 御飯	<b>23日</b> <b>朝食</b> チーズロール 肉団子と野菜のコンニャク煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶 <b>夕食</b> 焼きホッケ 鶏肉と煮卵の煮物 和風サラダ ジョア ミニうどん 御飯	<b>24日</b> <b>朝食</b> ごまひじき バーグ 厚揚げのさつと煮 キャベツと卵の茹でサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> とり天丼 味噌田楽 野菜サラダ フルーツ おすまし	<b>25日</b> <b>朝食</b> ハム&エッグ きんぴらごぼろ コールローサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 野菜たっぷり タンメン 揚げ棒餃子 花咲いか焼売 ～コールローサラダ～ ミルクゼリー 御飯	<b>26日</b> <b>朝食</b> 焼き鯖 げんちん煮物 小松菜ともやしの 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 照り焼きチキン ～付け合わせ～ マカロニサラダ フルーツ おひたし 味噌汁 御飯	<b>27日</b> <b>朝食</b> たまごグラタン ツナと野菜のトマト煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶 <b>夕食</b> ボークカレー マニトサラダ 自家製 りんごムース コンソメスープ
<b>28日</b> <b>朝食</b> ホロホロセージ 豆腐の甘辛煮 コールローサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> 牛丼 ～温泉卵付き～ 中華風冷奴 春雨サラダ (マネー和え) わかめの浅漬 味噌汁	<b>29日</b> <b>朝食</b> 豚肉入り 薄焼き玉子 ごぼろと糸こんにゃくの炒め煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> シーフードリア 北海道コロッケ ヒレカツ ～MIXサラダ～ フルーツ白玉 コンソメスープ	<b>30日</b> <b>朝食</b> じゃが巻き 鶏肉と野菜のトマト煮 コールローサラダ パン コーヒー・紅茶 <b>夕食</b> 赤魚の唐揚げ ～野菜あんかけ～ ちぢり揚げとコンニャクの煮物 野菜サラダ 納豆 具だくさん豚汁 御飯	<b>31日</b> <b>朝食</b> 厚揚げ焼き キャベツそぼろ 白菜と小松菜のおひたし 味噌汁 御飯 <b>夕食</b> グリルチキン (ガーリックソース) ～付け合わせ～ ミモザサラダ フルーツ コンソメスープ ライス	<p>◎市場の都合によりメニューを変更する場合があります。</p> <p>火曜日又は木曜日の朝食メニューにつきましては、パン、コーヒー・紅茶の表示をしておりますが、御飯、味噌汁の提供をしている会館もあります。</p>		



東京学生食会館給食センターの表彰等

※2009年5月  
「東京都食品衛生自主管理  
認証制度」更新

※2007年11月  
社団法人日本食品衛生協会において  
食品衛生優良施設として表彰  
(該当官内235社中の2社が表彰)

※2005年5月  
「東京都食品衛生自主管理  
認証制度」取得



携帯電話の専用サイトにて、本日の夕食がご覧になれます。  
 <本日の夕食携帯電話専用HPアドレス>  
<http://www.tokyo-stage.co.jp/1/m.html>  
 右のバーコードからもご覧になれます。



2012 東京学生食会館