

Monday
9/6

Tuesday
9/7

Wednesday
9/8

Thursday
9/9

Friday
9/10

Saturday
9/11

朝食

★今週のおすすめ★
◎9月7日(火)夕食
きのこ御飯
秋の味覚、
しめじ・舞茸・えのき。
優しい味付けの
御飯に炊き上げました。

◎9月8日(水)夕食
照り焼きチキン
特製の甘辛い
味付けが決め手。

◎9月9日(木)夕食
ジャージャー麺
甘味の強いテンメンジャンを
使用して仕上げた
肉味噌は、麺や野菜との
相性が抜群です。
どうぞお楽しみに♪

<p>笹かまぼこ きんぴらごぼう 歯ごたえのあるゴボウと 人参、しっかり噛む事で 脳の働きが促進されます。 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯</p>	<p>匹瑛のさくら鶏卵を使用 スクランブルエッグ マカロニの クリーム煮 クリームな美味しさで 人気のある一品です。 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p>	<p>ゆと野菜の炒め 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 御飯</p>	<p>プレーンオムレツ ハムと野菜のソテー ミニサラダ 飲むヨーグルト パン コーヒー・紅茶</p>	<p>～焼き魚～ 鮭の塩焼き 田舎風煮物 ～味噌仕立て～ 小松菜のおひたし おすまし 御飯</p>	<p>ハムステーキ ロールキャベツ 挽肉をキャベツで巻き 旨味を閉じ込めました。 ミニサラダ 牛乳 パン コーヒー・紅茶</p>
--	---	---	--	---	--

熱量 452 kcal 脂質 6.4 g 蛋白質 20.3 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 544 kcal 脂質 21.9 g 蛋白質 24.6 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 628 kcal 脂質 22.4 g 蛋白質 22.7 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 442 kcal 脂質 10.5 g 蛋白質 18.2 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 406 kcal 脂質 3.2 g 蛋白質 19.3 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 517 kcal 脂質 20.4 g 蛋白質 25.6 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

<p>豚キムチ炒め ニラ・玉葱に含まれる アリシンと豚肉のビタミンB1が 結合すると体に長く 留まるので、疲労回復 効果が倍増します。 海鮮ボールの煮物 野菜サラダ 中華スープ 御飯</p>	<p>かじかまぐろの 香味揚げ *付け合わせ* ～揚げししとう～ 五目巾着の煮物 胡麻ドレサラダ 味噌汁 ★おすすめ★ きのこ御飯</p>	<p>★おすすめ★ 照り焼きチキン 五色野菜の 寄せ揚げ煮物 MIXサラダ フルーツ 味噌汁 御飯</p>	<p>★おすすめ★ ジャージャー麺 かぼちゃコロッケ かぼちゃには、風邪への 抵抗力をつけるカボチャが 豊富に含まれています。 コールスローサラダ 中華スープ 変わり御飯/御飯</p>	<p>豚井 温泉卵やキムチを トッピングし、アレンジして お召し上がり下さい。 胡麻だれ冷奴 まるやかな胡麻ドレッシングは 豆腐にも良く合います。 大根サラダ 匹瑛のさくら鶏卵を使用 温泉卵&キムチ 味噌汁</p>	<p>デミソースDE ハンバーグ *付け合わせ* ～フライドポテト～ コクのあるデミソースは ハンバーグの 美味しさを引き立てます。 シーザーサラダ ジャムヨーグルト コンソメスープ ライス</p>
---	---	---	--	---	---

熱量 635 kcal 脂質 6.4 g 蛋白質 20.3 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 631 kcal 脂質 20.7 g 蛋白質 24.8 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1024 kcal 脂質 37.7 g 蛋白質 49.4 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 677 kcal 脂質 20.5 g 蛋白質 23.3 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1154 kcal 脂質 48.7 g 蛋白質 49.7 g 塩分 5.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 808 kcal 脂質 29.8 g 蛋白質 26.1 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東京大学
東仁学生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
(該当管内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



カロリー・アレルギー表示について
 熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」に基づいた計算値であり、おおよその目安として表示しております。(通常の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種類が主食の時の変わり御飯/御飯は計算値に含まれておりません。)献立に使用している食品の七大アレルギー物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示しております。詳細については、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。
 今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽にに登録して、是非活用してみてください♪お昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧になります。
 左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく！ 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
 メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト：nst@tohjin.co.jp 栄養相談：diet@tohjin.co.jp