

Monday
9/13

Tuesday
9/14

Wednesday
9/15

Thursday
9/16

Friday
9/17

Saturday
9/18

★今週のおすすめ★

◎9月16日(木)夕食

チキンの
チーズ香草焼き
オーブンで香ばしく
焼き上げた衣と
チキンの相性は抜群です。

◎9月17日(金)夕食

北海道のご当地メニュー

スープカレー

具材の存在感が溢れる
華やかなカレーです。

◎9月18日(土)夕食

秋の天ぷら
盛り合わせ

サクッと揚がった
旬の素材をご賞味下さい。

どうぞお楽しみに♪

★今月の行事食★

◎9月18日(土)夕食

おはぎ

9月20日(月)彼岸入りの
行事食♪ひとつひとつ
手作りの東仁学生会館
オリジナルのおはぎです。



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

東京都食品衛生自主管理認証制度

朝食

挽肉巻き
ひじきの煮物
ひじきは、不足しがちな
鉄分とカルシウムを
多く含んでいます。
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁 御飯

熱量 490 kcal 脂質 8.9 g
蛋白質 16.9 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

はんぺんの
ツナマヨオーブン焼き
野菜のチャウダー
まるやかなトマトソースで
ベーコンやマカニ、野菜を
煮込みました。
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 520 kcal 脂質 20.7 g
蛋白質 17.7 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

玉子焼き
チキンのうま煮
小松菜の
ポン酢和え
味噌汁
御飯

熱量 633 kcal 脂質 22.3 g
蛋白質 31.2 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムサラダフライ
キャベツそぼろソテー
キャベツに含まれる
キャベジン、胃の粘膜の
保護再生を促進します。
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 590 kcal 脂質 25.0 g
蛋白質 19.2 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
ホッケの塩焼き
牛肉と根菜の煮物
もやしと胡瓜の
梅だれがけ
疲労回復効果のある
梅ダレで、夏バテ予防♪
味噌汁
御飯

熱量 507 kcal 脂質 11.9 g
蛋白質 22.6 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

野菜のコット焼き
肉団子と野菜の
コンソメ煮
ミニサラダ
牛乳パン
コーヒー・紅茶

熱量 595 kcal 脂質 22.8 g
蛋白質 26.8 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

天津かに玉の
甘酢あんかけ
鶏卵は、ビタミンC
以外の栄養素を全て含む
完全食品です。
チャプチェ
～韓国風炒め物～
オニオンサラダ
フルーツ
中華スープ
御飯

熱量 659 kcal 脂質 15.4 g
蛋白質 17.8 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
かに

～焼き魚～
鯖フィレ
鯖はビタミンB2が豊富で、
血行を良くし、
血を補う作用に
優れています。
肉じゃが
お袋の味を感じさせる
優しい味付けに
仕上げました。
コーンサラダ
納豆 味噌汁
御飯

熱量 634 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 25.1 g 塩分 5.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉の
コチュジャン焼き
付け合わせ～炒め物～
柔らかい豚肉と
韓国風のピリッと
辛いタレが良く合います。
揚げだし豆腐
海藻サラダ
味噌汁
御飯

熱量 905 kcal 脂質 44.4 g
蛋白質 41.5 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
チキンの
チーズ香草焼き
付け合わせ
～ナポリタン～
野菜サラダ
みかんゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 1032 kcal 脂質 37.5 g
蛋白質 52.5 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
かに

☆おすすめ☆
匠種のさくら鶏卵を使用
スープカレー
(鶏肉・玉葱・人参・
じゃが芋・インゲン)
白身魚フライ
コールスローサラダ
ジョア
ライス

熱量 855 kcal 脂質 29.5 g
蛋白質 33.5 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
秋の天ぷら
盛り合わせ
(舞茸・ナス・さつまいも・イカ)
わかめそば
ツナサラダ
自家製おはぎ
邪気を払うといわれる
小豆の粒が、秋草
「萩」の花に似ている
事から「おはぎ」とい
うようになったとの
一説があります。
変わり御飯/御飯

熱量 733 kcal 脂質 20.7 g
蛋白質 25.2 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
そば

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、麺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。お気に入り登録して、是非活用して下さい♪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をご覧いただけます。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/l/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

