

Monday
10/11

Tuesday
10/12

Wednesday
10/13

Thursday
10/14

Friday
10/15

Saturday
10/16

★今週のおすすめ★

◎10月13日(水) 夕食

豚肉の味噌焼き

柔らかい豚肉を
特製の味噌だれに
漬け込み
焼き上げました。

◎10月14日(木) 夕食

大学芋

秋の味覚、甘くて
ホクホクの
さつま芋です。

どうぞお楽しみに♪

体育の日

★今週のクエスト★

◎10月16日(土) 夕食

野菜たっぷり
タンメン

塩ベースのスープに
炒めた野菜を
たっぷりのせました。

クエストありがとうございました

朝食

匠のさくら鶏卵を使用
目玉焼き

和風ナムル

鶏肉やもやし、カウリ、
人参等を酸味の効いた
味付けで和えました。

ポテトサラダ

味噌汁

御飯

熱量 560 kcal 脂質 20.1 g
蛋白質 17.5 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

お好み焼き
さつま揚げの
炒め物

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 515 kcal 脂質 11.3 g
蛋白質 20.6 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
えび

キノコホワイトソースのオムレツ

秋の味覚、しめじと
マッシュルームが入った
ホワイトソースが決め手です。

たっぷり野菜の
コトコト煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 508 kcal 脂質 17.4 g
蛋白質 25.6 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
ホック味味噌醤油焼き

匠のさくら鶏卵を使用
豚肉と豆腐の
卵とじ

青菜の胡麻和え

味噌汁

御飯

熱量 622 kcal 脂質 20.9 g
蛋白質 30.3 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトグラタン

ポークビーンズ
数種類の豆をまるやかな
トマトソースで
煮込みました。

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 474 kcal 脂質 13.4 g
蛋白質 20.7 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

カジキマグロの
香味揚げ

付け合わせ ~揚げナス~
さっぱりと淡白な
カジキマグロに醤油ベースの
下味を付け、カラッと
揚げました。

彩り野菜信田の
煮物

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 631 kcal 脂質 20.0 g
蛋白質 26.3 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
かに

☆おすすめ☆
豚肉の味噌焼き

付け合わせ
~茹で野菜~

豆腐巾着の煮物

オニオンサラダ

玉葱に含まれるアリシンには、
疲労回復を促進する
効果があります。

おすまし

御飯

熱量 812 kcal 脂質 30.2 g
蛋白質 37.3 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ビビンバ
プルコギ丼

豚肉と野菜を韓国風の
ピリ辛い味付けで炒め、
御飯の上にのせました。

ちぎり揚げの煮物

野菜サラダ

☆おすすめ☆
大学芋

さつま芋は食物繊維が
豊富なので便秘予防に
最適です。

味噌汁

熱量 1150 kcal 脂質 20.4 g
蛋白質 31.9 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
えび

チキンカレー

食欲の秋♪
スパイシーなカレーは
食欲をかき立てます。

シーザーサラダ
サラダの上にトッピングした
大きめのクルトンがアクセント。

ジャムヨーグルト

コンソメスープ

ライス

熱量 1023 kcal 脂質 32.1 g
蛋白質 28.5 g 塩分 5.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆クエスト☆
野菜たっぷり
タンメン

揚げ棒餃子

MIXサラダ

杏仁豆腐

ひし形にカットした
杏仁豆腐とフルーツで
シンプルなデザートに
仕上げました。

変わり御飯/御飯

熱量 697 kcal 脂質 19.0 g
蛋白質 22.8 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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



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。お気に入りに登録して、是非活用してみ下さい♪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がご覧になれます。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♪ メニュークエスト：nst@tohjin.co.jp 栄養相談：diet@tohjin.co.jp