

Monday  
10/18

Tuesday  
10/19

Wednesday  
10/20

Thursday  
10/21

Friday  
10/22

Saturday  
10/23

★今週のおすすめ★

◎10月20日(水) 夕食

とり天井

サクッと揚げた鶏の天ぷらを御飯にのせ、天井のタレをかけました。削り節と刻み海苔が美味しさを引き立てます。

◎10月22日(金) 夕食

スパゲティ  
ペスカトーレ

効と味が合ったまろやかなトマトソースが決め手です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎10月23日(土) 朝食

揚げパン

揚げたコッペパンにきな粉をまぶした、懐かしいメニューです。

クエストありがとうございました

朝食

若鶏のごま照り焼き

ひじきの煮物  
カルウムたっぷりのひじきには神経のイライラを抑制する働きがあります。

ミニサラダ

味噌汁 御飯

熱量 488 kcal 脂質 10.1 g  
蛋白質 16.4 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハワイアンステーキ

マカロニのデミソース煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 467 kcal 脂質 13.6 g  
蛋白質 20.6 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

玉子焼き  
ピリ辛大根の煮物

青菜のピリナツ和え  
ピリナツに含まれるレシチンには脳の機能を高める効果があります。

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 578 kcal 脂質 17.1 g  
蛋白質 28.1 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・落花生

ハッシュポテト

肉団子と野菜のトマト煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 546 kcal 脂質 21.9 g  
蛋白質 14.9 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
鮭の塩焼き

キャベツそぼろソテー

大根サラダ

味噌汁

御飯

熱量 509 kcal 脂質 11.9 g  
蛋白質 25.8 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匠瑛のさくら鶏卵を使用  
スクランブルエッグ

具たくさんポトフ

ミニサラダ

牛乳

★おすすめ★  
揚げパン

コーヒー・紅茶

熱量 616 kcal 脂質 31.6 g  
蛋白質 28.5 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

麻婆豆腐

「麻」とは、あばたという意味であり、一説ではあばた顔のお婆さんが作った豆腐料理とされています。

春巻き

MIXサラダ

中華風和え物

中華スープ

御飯

熱量 776 kcal 脂質 31.7 g  
蛋白質 24.5 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鯖の味噌煮

「青魚の王様」と言われるほどに栄養価が高い鯖を特製の味噌で煮付けました。

鶏肉としめじのマヨネーズ炒め

和風サラダ

ジョア

おすまし 御飯

熱量 1054 kcal 脂質 49.6 g  
蛋白質 43.5 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
とり天井

大分県のご当地メニューを東仁学生会館オリジナルにアレンジした丼物です。

豆腐の五目あんかけ

胡麻ドレサラダ

フルーツ

味噌汁

熱量 1010 kcal 脂質 30.1 g  
蛋白質 33.7 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

和風ポークソテー

\*付け合わせ\*  
～炒め物～  
柔らかい豚肉を大根おろしと和風ソースでさっぱりとお召し上がり下さい。

五色野菜の寄せ揚げ煮物

昆布サラダ

味噌汁

御飯

熱量 836 kcal 脂質 31.4 g  
蛋白質 37.8 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
スパゲティ  
ペスカトーレ

チキンのハーブ焼き

\*付け合わせ\*  
～ソテー～

野菜サラダ

コンソメスープ

変わり御飯/御飯

熱量 794 kcal 脂質 29.7 g  
蛋白質 51.4 g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ

豆腐ハンバーグ  
きのこソース

\*付け合わせ\*～のりボト～  
ヘルシーなハンバーグにしめじ・えのき・舞茸が入った秋のソースをかけました。

匠瑛のさくら鶏卵を使用  
人参しりしり

人参とツナを炒め、卵で炒り卵風に仕上げた沖縄県のご当地メニューです。

ソフトサラミサラダ

味噌汁 御飯

熱量 733 kcal 脂質 27.0 g  
蛋白質 23.8 g 塩分 4.6 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。お気軽に登録して、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