

★今週のおすすめ★

◎10月27日(水)夕食

チキンライス

みんな大好きチキンプライス♪  
子供の頃食べた懐かしい  
味を思い出します。

◎10月28日(木)夕食

かた焼そば

パリパリの揚げ麺と  
具だくさんの  
中華あんが良く合います。

◎10月30日(土)夕食

自家製りんごムース

東仁学生会館リゾナル。  
甘みと酸味の  
バランスがとれた、  
濃厚なりんごムースです。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎10月29日(金)夕食

山賊チキン

黒胡椒や山椒等の  
スパイスが効いたタレが  
鶏肉の美味しさを  
引き立てます。

リクエストありがとうございました

Monday  
10/25

Tuesday  
10/26

Wednesday  
10/27

Thursday  
10/28

Friday  
10/29

Saturday  
10/30

朝食

匠様のさくら鶏卵を使用  
ベーコン&エッグ

煮染め  
(大根・人参・  
コンニャク・がんも)

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 565 kcal 脂質 19.1 g  
蛋白質 22.5 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ピーマンの  
肉詰め焼き

マカロニと野菜の  
カレー粉炒め

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 525 kcal 脂質 16.8 g  
蛋白質 23.6 g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

笹かまぼこ  
厚揚げとコンニャクの  
ピリ辛味噌煮

かぼちゃサラダ  
かぼちゃには、風邪予防に  
効果的なカプテンが豊富です。

おすまし

御飯

熱量 626 kcal 脂質 16.3 g  
蛋白質 23.8 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

豚肉入り薄焼き卵  
〜とん平焼き〜

ツナと野菜のソテー

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 466 kcal 脂質 17.9 g  
蛋白質 19.2 g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ししやもの  
石垣揚げ  
カルシウムが豊富な  
ししやもと胡麻を  
使用しました。

じゃが芋の  
そぼろ煮

小松菜のおひたし

味噌汁 御飯

熱量 680 kcal 脂質 18.5 g  
蛋白質 25.2 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ミニハンバーグ  
ポパイソテー

ミニサラダ

バンズパン  
ハンバーグや野菜を挟んで、  
ハンバーグにして  
お召し上がり下さい。

コーンスープ

コーヒー・紅茶

熱量 510 kcal 脂質 17.0 g  
蛋白質 20.6 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

とんかつ

柔らかく肉厚な豚肉を  
サクッと揚げました。

餅巾着の煮物

コールスローサラダ

フルーツ

味噌汁

御飯

熱量 841 kcal 脂質 19.1 g  
蛋白質 22.5 g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

〜焼き魚〜

ホッケフィレ  
身のやわらかなホッケは  
食べ応えたっぷりです。

肉じゃが

優しい味付けで仕上げた  
ホクホクのじゃが芋が  
嬉しい一品です。

ツナサラダ

納豆

味噌汁 御飯

熱量 862 kcal 脂質 26.1 g  
蛋白質 52.1 g 塩分 5.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
チキンライス

存在感のある鶏肉が  
決め手です。

白身魚フライ

コールスローサラダ

フルーチェ

牛乳ベースでロウタリが  
良いデザートです。

コンソメスープ

熱量 850 kcal 脂質 23.1 g  
蛋白質 29.7 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
かた焼そば

長崎県のご当地メニュー  
皿うどんです。

蒸しシュウマイ

ふっくらと蒸した  
大きなシュウマイです。

MIXサラダ

中華スープ

変わり御飯/御飯

熱量 761 kcal 脂質 42.4 g  
蛋白質 21.0 g 塩分 5.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★リクエスト★  
山賊チキン

\*付け合わせ\*〜炒め物〜

湯奴

豆腐は消化吸収の  
良い健康食品です。

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 893 kcal 脂質 38.3 g  
蛋白質 51.8 g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ポークカレー

数種類のスパイスを  
ブレンドして、  
じっくり煮込んだ深み  
のある味わいです。

シーザーサラダ

★おすすめ★  
自家製  
りんごムース

コンソメスープ

ライス

熱量 954 kcal 脂質 29.3 g  
蛋白質 21.8 g 塩分 5.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

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、是非活用してみたい♪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/1/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



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335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