

Monday
11/1

Tuesday
11/2

Wednesday
11/3

Thursday
11/4

Friday
11/5

Saturday
11/6

朝食

皿盛のさくら鶏卵を使用
ハム&エッグ

きんぴらごぼう
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 517 kcal 脂質 13.8 g
蛋白質 20.4 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チーズ入りはんぺん
チーズクリームを、ふわふわの
はんぺんでサトしました。

シェル&コンのソテー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 442 kcal 脂質 12.2 g
蛋白質 15.7 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ゆと野菜の炒め

鶏肉と根菜の煮物
食物繊維が豊富な
根菜がたっぷりです。

ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 476 kcal 脂質 8.2 g
蛋白質 18.4 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鯖の塩焼き

イカと里芋の煮物
里芋のヌルヌル成分、
ムチンには免疫機能を
高める働きがあります。

もやしと胡瓜の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 589 kcal 脂質 12.4 g
蛋白質 26.3 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ジャーマンポテト

ロールキャベツ
ミニサラダ
牛乳
骨を丈夫にするカルシウムが
たっぷりです。

パン
コーヒー・紅茶

熱量 537 kcal 脂質 16.5 g
蛋白質 21.2 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

文化の日

夕食

肉豆腐

豚肉や豆腐、野菜等の
具材を優しい味付けで
煮込みました。

エビ入り
湯葉巻き揚げ
コールスローサラダ
ジョア
味噌汁
御飯

熱量 694 kcal 脂質 25.7 g
蛋白質 26.4 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
えび

☆おすすめ☆
鮭のムニエル
タルタルソース

付け合わせ
～グレース風～

洋風じゃが芋
～カレー風味～
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 782 kcal 脂質 28.8 g
蛋白質 34.8 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

和風ハンバーグ
オニオンソース

付け合わせ
～ソテー～

オニオンソースが
ハンバーグの旨みを
引き立てます。

魚河岸揚げの煮物
豆腐と白身魚で
滑らかな食感の
魚河岸揚げです。

胡麻ドレサラダ
味噌汁 御飯

熱量 664 kcal 脂質 23.9 g
蛋白質 24.5 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
豚肉とキャベツの
特製味噌炒め

あんかけ
揚げだし豆腐
1ヶずつ丁寧に衣を
付けて揚げました。

わかめサラダ
中華スープ
御飯

熱量 769 kcal 脂質 35.2 g
蛋白質 27.1 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

天ぷら盛り合わせ
(野菜かき揚げ・イカ・
さつま芋・舞茸)

おかめそば
そばに含まれるタンには、
血液をキレイにする働きが
あります。またミネラルや
鉄分が豊富なので
貧血予防にも効果的です。

ツツと大根のサラダ
フルーツ
変わり御飯/御飯

熱量 835 kcal 脂質 29.5 g
蛋白質 26.9 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★

◎11月2日(火) 夕食

鮭のムニエル
～タルタルソース～

旨みたっぷり
旬の秋鮭♪
香ばしく焼いた鮭と
自家製タルタルソースが
良く合います。

◎11月5日(金) 夕食

豚肉とキャベツの
特製味噌炒め

中国四川料理、
ホイコーローゼン
回鍋肉片です。
豚肉とキャベツ等の
野菜を特製の辛味噌で
炒めました。

どうぞお楽しみに♪



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

熱量及び塩分量等の数値は「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