

Monday
11/8

Tuesday
11/9

Wednesday
11/10

Thursday
11/11

Friday
11/12

Saturday
11/13

朝食

★今週のおすすめ★

◎11月10日(水) 夕食

若鶏の竜田揚げ

柔らかい鶏肉に
醤油ベースの下味を
つけて、カラッと
揚げました。

◎11月11日(木) 夕食

スパゲティ
ミートソース

挽肉の旨味とトマトの酸味を
うまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。

◎11月13日(土) 夕食

焼きカレーライス

御飯にキーマカレーを
かけ、卵とチーズを
のせて焼き上げました。
重なり合った味わいが
絶品の美味しさです。

どうぞお楽しみに♪

さつま揚げ
切り干し大根の
煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 446 kcal 脂質 4.5 g
蛋白質 19.0 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

プレーンオムレツ
野菜たっぷり
春雨煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 487 kcal 脂質 16.1 g
蛋白質 24.7 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

海鮮バーグ
青菜ときこの
炒め物
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 447 kcal 脂質 10.8 g
蛋白質 14.7 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匹瑛のさくら鶏卵を使用
ウイナー&エッグ
じゃがバター
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 558 kcal 脂質 22.8 g
蛋白質 22.5 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
ホッケの塩焼き
筑前煮
キャベツとハムの
茹でサラダ
味噌汁
御飯

熱量 544 kcal 脂質 11.1 g
蛋白質 27.1 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンナゲット
マカロニの
クリーム煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 590 kcal 脂質 23.9 g
蛋白質 21.2 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

ハ宝菜

ハ宝菜の「ハ」とは、
「たくさん」という
意味です。その名の通り
豚肉や野菜等の色々な
具材を炒めたおかずです。

カレーはんぺんフライ
付け合わせ
～サニーレタス&トマト～

ヨーグルト
中華スープ

御飯

熱量 725 kcal 脂質 28.0 g
蛋白質 22.1 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび

～焼き魚～

ブリ
鰯の照り焼き
甘辛い特製のタレを
絡め、つややかに
照り焼きにしました。

枝豆がんもの煮物

野菜サラダ

すいとん
小麦粉をこねて作った
すいとんが
入った汁物です。

御飯

熱量 749 kcal 脂質 29.1 g
蛋白質 38.2 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・かに

☆おすすめ☆
若鶏の竜田揚げ

味噌田楽
(大根・コンニャク)

コールスローサラダ

香の物

おすまし

御飯

熱量 1007 kcal 脂質 41.3 g
蛋白質 34.9 g 塩分 5.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
スパゲティ
ミートソース

蔵王山麓ミルクの
グラタンコロッケ
サクッとした衣の中には
濃厚なクリームグラタンが
入っています。

MIXサラダ

コンソメスープ

変わり御飯/御飯

熱量 723 kcal 脂質 23.6 g
蛋白質 25.2 g 塩分 5.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匹瑛のさくら鶏卵を使用
開花丼

疲労回復効果が高い
ビタミンB1が豊富に
含まれる豚肉を
鶏卵でとじました。

豆腐の
きのこあんかけ

野菜サラダ

フルーツ

味噌汁

熱量 1129 kcal 脂質 23.7 g
蛋白質 39.3 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
焼きカレーライス

福岡県門司港の
ご当地メニューを
東仁学生会館風に
アレンジしました。
大人気の一品です。

シーザーサラダ

アロエヨーグルト

コンソメスープ

熱量 953 kcal 脂質 33.9 g
蛋白質 32.6 g 塩分 5.4 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、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/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