

Monday 11/15 Tuesday 11/16 Wednesday 11/17 Thursday 11/18 Friday 11/19 Saturday 11/20

★今週のおすすめ★

◎11月15日(月) 夕食
カツ丼

肉厚な柔らかい
トンカツを卵で
ふんわりとじました。
食べ応えたっぷりです。

◎11月17日(水) 夕食
おでん

いよいよ登場です♪
～玉子・竹輪麩・大根・
さつま揚げ・昆布・コンニャク～

◎11月20日(土) 夕食
クリームシチュー

寒いこの時期に
心も体もほっとする
シチューです。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎11月16日(火) 夕食
栗御飯

秋の味覚。
ホクホクの栗です。

クエストありがとうございます

朝食

ミートボール

五目煮
豚肉と根菜類等の
色々な具材が
入った煮物です。

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 558 kcal 脂質 14.2 g
蛋白質 21.7 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムステーキ

ペンネアラビアータ風
まるやかな辛味で
仕上げました。

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 477 kcal 脂質 14.8 g
蛋白質 20.7 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

竹輪の石垣揚げ

厚揚げの
さつと煮

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 597 kcal 脂質 18.3 g
蛋白質 20.4 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チーズロール

チーズには、皮膚や粘膜を
強くするビタミンAが
含まれています。

肉団子と野菜の
コンソメ煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 411 kcal 脂質 13.0 g
蛋白質 17.8 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鮭の塩焼き

田舎風煮物
～味噌仕立て～

磯和え

野菜と竹輪を刻み海苔で
和えた一品です。

おすまし

御飯

熱量 435 kcal 脂質 3.5 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

匠達のさくら鶏卵を使用
たまごグラタン
とろ〜りとろけたチーズと
卵、ハムの相性が抜群です。

きのこ野菜の
トマト煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 689 kcal 脂質 26.4 g
蛋白質 25.6 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
匠達のさくら鶏卵を使用
カツ丼

豆腐巾着の煮物

野菜サラダ

浅漬け

旬のみずみずしい
白菜の浅漬けです。

味噌汁

熱量 947 kcal 脂質 29.9 g
蛋白質 30.9 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鯖の塩焼き

鶏肉の

ガユーナツ炒め

鶏肉と食感の良い
ガユーナツと一緒に
炒めました。

胡麻ドレサラダ

味噌汁

★リクエスト★
栗御飯

熱量 990 kcal 脂質 50.8 g
蛋白質 52.0 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉の生姜焼き
すりおろした生姜を
ふんだんに使用した
タレが決め手です。

★おすすめ★
匠達のさくら鶏卵を使用
おでん

関東では定番の
竹輪麩を入れました。

コールスローサラダ

フルーツ

味噌汁 御飯

熱量 955 kcal 脂質 38.0 g
蛋白質 48.2 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

照り焼きチキン

付け合わせ
～ポテト&ソテー～
甘辛い特製のタレで
味付けしたチキンは
絶品の美味しさです。

たこつみれの煮物

オニオンサラダ

味噌汁

御飯

熱量 1015 kcal 脂質 34.2 g
蛋白質 47.2 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チゲ風キムチ豆腐

豆腐や豚肉、野菜に
ピリ辛キムチの
味が染み込んだ
食欲をそそるおかずです。

揚げ棒餃子

付け合わせ
～ナムル～

コーンサラダ

飲むヨーグルト
カルシウムたっぷりです。

御飯

熱量 790 kcal 脂質 27.5 g
蛋白質 26.4 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
クリーム
シチュー

かぼちゃコロック

コールスローサラダ

みかんゼリー

みかんの色素
クワトキサンチンには
生活習慣病予防の
効果があります。

ライス

熱量 848 kcal 脂質 26.4 g
蛋白質 25.6 g 塩分 3.5 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/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



東京都
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