

Monday
11/22

Tuesday
11/23

Wednesday
11/24

Thursday
11/25

Friday
11/26

Saturday
11/27

朝食

★今週のおすすめ★

◎11月25日(木) 夕食
味噌煮込み風うどん

鶏肉と野菜の旨味を味噌と調和させたスープが決め手です。温泉卵が美味しさをアップさせます。

◎11月26日(金) 夕食
チキン南蛮

ジューシーに揚げたチキンに南蛮タレと特製タルタルソースがとて良く合います。

◎11月27日(土) 夕食
シーフードドリア

ターメリックライスにエビ・イカが入ったホワイトソースを重ね、チーズをのせて焼き上げました。

どうぞお楽しみに♪

玉子焼き
牛肉とごぼうの煮物
ゴボウが食用に栽培されているのは、世界で唯一、日本だけのようです。
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁 御飯

熱量 566 kcal 脂質 15.0 g
蛋白質 26.6 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

挽肉巻き
和風ナムル
鶏肉やもやし、キュウ等の野菜を和えた一品です。
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 452 kcal 脂質 9.7 g
蛋白質 14.0 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

はんぺんのツナマヨオープン焼き
パンネイトソース風
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 530 kcal 脂質 19.0 g
蛋白質 19.8 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

魚のカレーパン粉焼き
焼き豆腐のさつと煮
青菜のピザナッツ和え
味噌汁
御飯

熱量 476 kcal 脂質 9.5 g
蛋白質 23.5 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・落花生

匠瑛のさくら鶏卵を使用 スクランブルエッグ
MIXベジタブルと卵を炒めた彩りの良い一品です。
具だくさんポトフ
ミニサラダ
牛乳パン
コーヒー・紅茶

熱量 646 kcal 脂質 28.7 g
蛋白質 30.8 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

勤労感謝の日

夕食

MIXフライ
カキ・エビ・アジ、3種のシーフードフライです。
三色高野信田の煮物
コールスローサラダ
納豆
味噌汁
御飯

熱量 761 kcal 脂質 24.0 g
蛋白質 33.4 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび

豚キムチ炒め
キムチに含まれる乳酸菌は、腸内の働きを整え便秘予防に効果的です。
イカと里芋の煮物
チーズサラダ
チーズには吸収率の良いタンパク質が含まれています。
中華スープ
御飯

熱量 722 kcal 脂質 20.3 g
蛋白質 28.2 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
匠瑛のさくら鶏卵を使用
味噌煮込み風うどん
メンチカツ
挽肉のジューシーな旨味を閉じ込めサクッと揚げました。
コールスローサラダ
フルーツ
変わり御飯/御飯

熱量 751 kcal 脂質 26.8 g
蛋白質 34.0 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
チキン南蛮
宮崎県のご当地メニュー♪
けんちん煮物
具材がたっぷり入った優しい味付けの煮物です。
MIXサラダ
ジョア
味噌汁 御飯

熱量 803 kcal 脂質 21.1 g
蛋白質 37.5 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
シーフードドリア
熱いので気を付けてお召し上がり下さい。
スモークチキンと水菜のマリネサラダ
コーヒーゼリー
トッピングの生クリームがほろ苦いコーヒーゼリーの美味しさを引き立てます。
コンソメスープ

熱量 947 kcal 脂質 27.2 g
蛋白質 32.0 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび



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。お気に入りに登録して、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