

Monday  
11/29

Tuesday  
11/30

Wednesday  
12/1

Thursday  
12/2

Friday  
12/3

Saturday  
12/4

朝食

若鶏の  
ごま照り焼き  
ひじきの煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 511 kcal 脂質 11.2 g  
蛋白質 21.2 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

明太子オムレツ  
野菜の  
チャウダー  
ミニサラダ  
乳飲料  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 530 kcal 脂質 17.0 g  
蛋白質 17.1 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

蒸しシュウマイ  
スープビーフン  
豚肉や野菜の旨味が  
スープに出て、  
ビーフンに  
なじんでいます。  
もやしの胡麻和え  
御飯

熱量 566 kcal 脂質 16.4 g  
蛋白質 15.1 g 塩分 2.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

じゃが巻き  
ウインナーと  
野菜のソテー  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 550 kcal 脂質 23.6 g  
蛋白質 15.1 g 塩分 2.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
鮭の塩焼き  
鶏肉と大根の  
中華風煮物  
もやしと胡瓜の  
梅だれがけ  
味噌汁  
御飯

熱量 475 kcal 脂質 9.2 g  
蛋白質 25.6 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

マヨソース  
ハンバーグ  
シエル&コーンのソテー  
ミニサラダ  
牛乳  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 614 kcal 脂質 21.8 g  
蛋白質 26.7 g 塩分 2.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉の山賊焼き  
\*付け合わせ\*～炒め物～  
スパイシーな味付けで  
食欲がわきます。御飯が  
すすむおかずです。

豆腐の五目煮  
豆腐と数種類の野菜が  
入ったヘルシーな一品です。

胡麻ドレサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 828 kcal 脂質 36.7 g  
蛋白質 39.7 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ  
～茸あんかけ～  
赤魚の唐揚げに、  
茸がたくさん入った  
あんをかけました。

★リクエスト★  
豚肉の角煮

野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 915 kcal 脂質 41.5 g  
蛋白質 40.9 g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
チキンの  
チーズ香草焼き  
\*付け合わせ\*  
～ソテー～

白菜と水菜のサラダ  
フルーツ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 849 kcal 脂質 30.4 g  
蛋白質 43.4 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

サンラータンメン  
酸辣湯麺  
オリジナルに仕上げた  
酸っぱくて辛い  
スープが決め手です。

焼き餃子  
MIXサラダ  
ミルクゼリー  
ミク優しい味わいです。  
変わり御飯/御飯

熱量 654 kcal 脂質 16.0 g  
蛋白質 29.2 g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
牛鍋井  
東仁学生会館風に  
アレンジした丼物です。

イカと野菜の  
塩炒め  
イカは食感が良く  
しっかり噛むことで  
脳に刺激を与え  
活性化させます。  
ごぼうサラダ  
味噌汁

熱量 1042 kcal 脂質 39.9 g  
蛋白質 36.2 g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンカレー  
柔らかく食べ応えの  
ある鶏肉が  
うれしいカレーです。

シーザーサラダ  
ジャムヨーグルト  
ヨーグルトには  
整腸作用のある  
ビフィズ菌が  
豊富に含まれています。  
コンソメスープ  
ライス

熱量 1017 kcal 脂質 32.1 g  
蛋白質 28.2 g 塩分 5.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★

◎12月1日(水)夕食

チキンの  
チーズ香草焼き  
サクッとした衣と  
ジューシーな鶏肉の  
相性が抜群です。

◎12月3日(金)夕食

牛鍋井

牛肉や豆腐、野菜等  
たくさんの具材を  
御飯にのせました。  
食べ応えたっぷりです。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎11月30日(火)夕食

豚肉の角煮

肉厚な豚肉と大根を  
醤油味でじっくり  
煮込んで仕上げました。

リクエストありがとうございました



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・アレルゲン表示について

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ゲン物質(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