

Monday  
9/5

Tuesday  
9/6

Wednesday  
9/7

Thursday  
9/8

Friday  
9/9

Saturday  
9/10

朝食

笹かまぼこ 田舎風煮物 ~味噌仕立て~ ミニサラダ 味付け海苔 おすまし 御飯	皿瓊のさくら鶏卵を使用 スクランブルエッグ マカロニの クリーム煮 クリーミーな美味しさで 人気の一品です。 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	焼きビーフン 厚揚げのそぼろ煮 もやしと胡瓜の 梅だれがけ 味噌汁 御飯	プレーンオムレツ 青菜とコンのソテー ミニサラダ 味噌汁 御飯	~焼き魚~ 鯖の塩焼き 筑前煮 小松菜のおひたし 味噌汁 御飯	ポテトとトマトの マヨネーズ焼き ポークビーンズ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶
-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

熱量 424 kcal 脂質 2.1 g 蛋白質 19.8 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 544 kcal 脂質 18.8 g 蛋白質 24.8 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 616 kcal 脂質 19.2 g 蛋白質 23.2 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 417 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 12.6 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 559 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 27.9 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 611 kcal 脂質 26.2 g 蛋白質 19.2 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

夕食

豚キムチ炒め ニラ・玉葱・豚肉に 含まれる栄養素が一緒にな ると、疲労回復効果が 倍増します。 海鮮ボールの煮物 わかめサラダ 中華スープ 御飯	~焼き魚~ ホッケの塩焼き 脂ののった食べ応えのある 大きなホッケです。 たまご豆腐 胡麻ドレサラダ 納豆 味噌汁 御飯	☆リクエスト☆ ジューシー鶏の 唐揚げ 紅白煮浸し コールスローサラダ フルーツ 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ スパゲティ ペスカトール ジャンボコロッケ MIXサラダ ジョア コンソメスープ 変わり御飯/御飯	☆おすすめ☆ 豚井 胡麻だれ冷奴 まるやかな胡麻ドレッシングは 豆腐にも良く合います。 大根サラダ 香の物 味噌汁 御飯	ミックスフライ サクッと揚がった アジ・エビ・チキンの フライセットです。 五色野菜の 寄せ揚げ煮物 野菜サラダ ジャムヨーグルト 味噌汁 御飯
--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

熱量 629 kcal 脂質 20.7 g 蛋白質 21.6 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ	熱量 656 kcal 脂質 21.1 g 蛋白質 40.4 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 834 kcal 脂質 34.6 g 蛋白質 30.0 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 985 kcal 脂質 26.7 g 蛋白質 40.9 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 エビ	熱量 1005 kcal 脂質 37.9 g 蛋白質 38.1 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 795 kcal 脂質 26.4 g 蛋白質 29.6 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 エビ
---------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

★今週のおすすめ★  
 ◎9月8日(木) 夕食  
 スパゲティ  
 ペスカトール  
 エビとイカが入った  
 トマトソースの  
 スパゲティです。

◎9月9日(金) 夕食  
 豚井  
 特製の出汁で味付けした  
 豚肉と玉葱で  
 御飯が進みます。

★今週のリクエスト★  
 ◎9月7日(水) 夕食  
 ジューシー鶏の唐揚げ  
 衣で旨味を閉じこめ、  
 ジューシーに揚げた  
 唐揚げです。みんな  
 大好きなおかずです。  
 どうぞお楽しみに♪

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

東京都食品衛生自主管理認証制度

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、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ゲン(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になれます。E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