

Monday
10/10

Tuesday
10/11

Wednesday
10/12

Thursday
10/13

Friday
10/14

Saturday
10/15

★今週のリクエスト★

◎10月11日(火) 夕食

ごま味噌カツ

サクッと揚げた
トンカツと
甘辛い味噌が
とても良く合います。

◎10月14日(金) 夕食

五目あんかけ

ラーメン

ラーメンの上に
具材たっぷりのあんを
かけました。アツアツを
お召し上がり下さい。

★今週のおすすめ★

◎10月15日(土) 夕食

チキンカレー

大きな釜でじっくり
煮込みました。
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。

どうぞお楽しみに♪



朝食

匠のさくら鶏卵を使用
目玉焼き

イカと里芋の煮物

ごぼうサラダ

味噌汁

御飯

熱量 688 kcal 脂質 26.4 g
蛋白質 20.5 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

お好み焼き
系コンニャクと
挽肉の煮物

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 582 kcal 脂質 15.7 g
蛋白質 19.4 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ホワイトソース
オムレツ

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 416 kcal 脂質 15.3 g
蛋白質 16.1 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
ホッケの塩焼き

厚揚げのそぼろ煮

小松菜の
ポン酢和え

味噌汁

御飯

熱量 512 kcal 脂質 13.5 g
蛋白質 27.5 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトグラタン

ペンネアラビアータ風

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 470 kcal 脂質 11.2 g
蛋白質 14.6 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★
ごま味噌カツ

付け合わせ
～フライドポテト～
脂がのった食べ応え
たっぷりの鮭です。

玉葱やっこ

コールスローサラダ

香の物

おすまし

御飯

熱量 939 kcal 脂質 40.7 g
蛋白質 34.0 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鮭のムニエル

付け合わせ
～フライドポテト～
脂がのった食べ応え
たっぷりの鮭です。

鶏肉のトマト
煮込み

コーンサラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 847 kcal 脂質 28.2 g
蛋白質 42.1 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匠のさくら鶏卵を使用
親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵で
ふっくらととじました。

かに風味
つみれの煮物

胡麻ドレサラダ

飲むヨーグルト

味噌汁

熱量 926 kcal 脂質 24.4 g
蛋白質 37.8 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
カニ

★リクエスト★
五目あんかけ
ラーメン

～サンマー麺風～

焼き餃子

皮の中には旨煮が
たくさん入っています。

MIXサラダ

フルーチェ

変わり御飯/御飯

熱量 656 kcal 脂質 19.0 g
蛋白質 26.8 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
チキンカレー

食欲の秋♪
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。

かぼちゃコロケ
かぼちゃには、風邪への
抵抗力をつける加齢が
豊富に含まれています。

コールスローサラダ

フルーツ

コンソメスープ / ライス

熱量 906 kcal 脂質 34.9 g
蛋白質 26.0 g 塩分 4.2 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・アレルゲン表示について

熱量及び塩分量の数値は「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。お気に入りに登録して、是非活用してみてください。お昼休み、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/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