

Monday 10/31
Tuesday 11/1

Wednesday 11/2
Thursday 11/3

=Weekly menu=
Friday 11/4
Saturday 11/5

朝食

豚肉入り
薄焼き玉子
ごぼうと系コンニャク
の炒め煮
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁 御飯

熱量 536 kcal 脂質 11.2 g
蛋白質 16.4 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

じゃが巻き
鶏肉と野菜の
トマト煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 595 kcal 脂質 23.1 g
蛋白質 20.6 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ゆと野菜のチヂミ
キャベツそぼろソテー
白菜のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 485 kcal 脂質 9.3 g
蛋白質 17.0 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

さつま揚げ
五目煮
ミニサラダ
生たまご
味噌汁
御飯

熱量 552 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 25.5 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ソース焼きそば
ポークウインナー
ミニサラダ
コッペパン
コーヒー・紅茶

熱量 660 kcal 脂質 24.9 g
蛋白質 21.9 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品



夕食

☆リクエスト☆
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。
メンチカツ
MIXサラダ
フルーツ
コンソメスープ

熱量 988 kcal 脂質 26.4 g
蛋白質 34.5 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ

赤魚の唐揚げ
～野菜あんかけ～
カラッと揚げた赤魚に
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。
ちぎり揚げの煮物
野菜サラダ
具だくさん豚汁
御飯

熱量 719 kcal 脂質 22.4 g
蛋白質 35.1 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ

☆おすすめ☆
グリルチキン
～ガーリックソース～
付け合わせ
ポテト・ソテー
チーズサラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

熱量 917 kcal 脂質 34.5 g
蛋白質 45.3 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
和風おろし
ハンバーグ
付け合わせ
のりポテト
豆腐と野菜の煮物
胡麻ドレサラダ
味噌汁
御飯

熱量 811 kcal 脂質 30.0 g
蛋白質 28.8 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふんわりとした
かに玉を御飯にのせると
天津飯になります。
チャプチェ
～韓国風炒め物～
野菜サラダ
ジャムヨーグルト
中華スープ
御飯

熱量 753 kcal 脂質 18.2 g
蛋白質 21.1 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・カニ

★今週のクエスト★

◎10月31日(月) 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。

★今週のおすすめ★

◎11月2日(水) 夕食
グリルチキン
～ガーリックソース～
ボリューム満点の鶏肉に
ガーリックソースを
かけました。

◎11月4日(金) 夕食
和風おろし
ハンバーグ
大根おろしとぽん酢で
ハンバーグをさっぱりと
お召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに♪



東京学生食生活センターの表彰等
※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、カレーは1杯
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ギー(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がご覧になれます。
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/l/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