

Monday
11/7

Tuesday
11/8

Wednesday
11/9

Thursday
11/10

Friday
11/11

Saturday
11/12

朝食

★今週の REQUEST★
◎11月9日(水) 夕食
若鶏の竜田揚げ
柔らかい鶏肉に
醤油ベースの下味を
つけて、カラッと
揚げました。

★今週のおすすめ★
◎11月10日(木) 夕食
特盛り天井
ボリューム満点!
おそばとのセットで
少し得した気分です。

◎11月12日(土) 夕食
焼きカレー
御飯にキーマカレーを
かけ、卵とチーズを
のせて焼き上げました。
重なり合った味わいが
絶品の美味しさです。
どうぞお楽しみに♪

蒸しシュウマイ
切り干し大根の
煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

プレーンオムレツ
シェル&コーンの
ソテー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

お好み焼き
中華風五目煮
モヤシの胡麻和え
味噌汁
御飯

匠瑛のさくら鶏卵を使用
目玉焼き
肉野菜炒め
ミニサラダ
味噌汁
御飯

～焼き魚～
白身魚の
マヨネーズ焼き
厚揚げのそぼろ煮
青菜のピナッツ和え
味噌汁
御飯

チキンナゲット
じゃがバター
ミニサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

熱量 542 kcal 脂質 11.3g
蛋白質 19.0g 塩分 3.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 451 kcal 脂質 13.6g
蛋白質 16.5g 塩分 2.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 622 kcal 脂質 20.4g
蛋白質 18.2g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 508 kcal 脂質 18.2g
蛋白質 16.5g 塩分 2.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 585 kcal 脂質 19.8g
蛋白質 30.5g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
落花生

熱量 647 kcal 脂質 25.4g
蛋白質 25.0g 塩分 3.6g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

匠瑛のさくら鶏卵を使用
開花丼
疲労回復効果が高い
ビタミンB1が豊富に
含まれる豚肉を
卵でとじました。
湯奴
野菜サラダ
香の物
味噌汁

☆REQUEST☆
若鶏の竜田揚げ
ふるふぎ大根
コールスローサラダ
フルーツ
おすまし
御飯

鮭のムニエル
(タルタルソース)
付け合わせ
～茹で野菜～
香ばしく焼き上げた
鮭と手作りのタルタルソースは
抜群の相性です。
洋風じゃが芋
(トマト風味)
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

☆おすすめ☆
特盛り天井
大きなかき揚げと
イカ・さつま芋・レンコン・
舞茸を揚げて御飯の
上にのせました。
ソフトサラミ
サラダ
フルーチェ
さわやかな
ピーチ味です。
ミニおそば
御飯

豚肉と野菜の
炒め物
(オイスターソース)
ミニおでん
海藻サラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

☆おすすめ☆
匠瑛のさくら鶏卵を使用
焼きカレー
福岡県門司港の
ご当地メニューを
東仁学生会館風に
アレンジしました。
大人気の一品です。
シーザーサラダ
フルーツ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 842 kcal 脂質 23.2g
蛋白質 35.1g 塩分 4.2g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 786 kcal 脂質 27.5g
蛋白質 35.8g 塩分 3.9g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 954 kcal 脂質 41.3g
蛋白質 33.4g 塩分 4.2g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1144 kcal 脂質 29.9g
蛋白質 24.6g 塩分 5.1g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
そば

熱量 744 kcal 脂質 17.3g
蛋白質 30.0g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 960 kcal 脂質 33.9g
蛋白質 32.8g 塩分 4.0g
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



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/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