

Monday  
11/14

Tuesday  
11/15

Wednesday  
11/16

Thursday  
11/17

Friday  
11/18

Saturday  
11/19

★今週のおすすめ★

◎11月16日(水) 夕食

!!!チキンの  
!!!チーズ香草焼き

ボリュームたっぷりのチキンにパン粉と粉チーズをまぶし香ばしく焼き上げました。

◎11月17日(木) 夕食

豚肉の田舎焼き  
(味噌焼き)

柔らかい豚肉を特製の味噌ダレに漬け込み焼き上げました。

★今週のリクエスト★

◎11月18日(金) 夕食

!!スパゲティ  
!!!!!!ミートソース

まろやかなミートソースが決め手。ソースをよく絡めてお召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに♪

朝食

|  |   |   |   |                                     |  |
|--|---|---|---|-------------------------------------|--|
| 笹かまぼこ<br>鶏肉と根菜の煮物<br>ミニサラダ<br>味付け海苔<br>味噌汁<br>御飯 | チーズオムレツ<br>マカロニと野菜の!!!!!!カレー粉炒め<br>ミニサラダ<br>パン<br>コーヒー・紅茶 | 竹輪の石垣揚げ<br>卵とキクラゲの炒め物<br>ミニサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | !匝瑳のさくら鶏卵を使用<br>ベーコン&エッグ<br>!!肉団子のココ煮<br>ミニサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | 焼き鮭<br>筑前煮<br>小松菜のおひたし<br>味噌汁<br>御飯 | !匝瑳のさくら鶏卵を使用<br>たまごグラタン<br>とろ〜りとろけたチーズと卵、ハムの相性が抜群です。<br>!青菜とコンのソテー<br>ミニサラダ<br>パン<br>コーヒー・紅茶 |
|--|---|---|---|-------------------------------------|--|

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
| 熱量 449 kcal 脂質 9.2 g<br>蛋白質 27.4 g 塩分 4.0 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 | 熱量 415 kcal 脂質 9.4 g<br>蛋白質 15.0 g 塩分 2.3 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 | 熱量 626 kcal 脂質 22.0 g<br>蛋白質 20.5 g 塩分 3.0 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 | 熱量 549 kcal 脂質 20.9 g<br>蛋白質 19.6 g 塩分 3.7 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 | 熱量 538 kcal 脂質 10.3 g<br>蛋白質 28.6 g 塩分 3.2 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 | 熱量 602 kcal 脂質 31.9 g<br>蛋白質 26.0 g 塩分 3.3 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 |
|--|--|---|---|---|---|

夕食

|  |   |  |   |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
| 肉野菜炒め丼<br>豚肉と野菜を焼き肉風に炒め、御飯にのせました。<br>五色野菜の!!!!寄せ揚げ煮物<br>ツナサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | ~焼き魚~<br>!鯖のみりん<br>醤油漬け<br>「青魚の王様」と言われるほどに栄養価が高い魚です。<br>!!肉じゃが<br>胡麻ドレサラダ<br>納豆<br>おすまし<br>御飯 | ☆おすすめ☆<br>チキンのチーズ香草焼き<br>*付け合わせ*<br>~マッシュポト・ソテー~<br>サクとした衣とジューシーな鶏肉の相性が抜群です<br>白菜と水菜のサラダ<br>フルーツ<br>コンソメスープ<br>ライス | ☆おすすめ☆<br>豚肉の田舎焼き(味噌焼き)<br>*付け合わせ*<br>~炒め物~<br>豆腐の中華風!!五目煮<br>大根サラダ<br>おすまし<br>御飯 | ☆リクエスト☆<br>スパゲティミートソース<br>白身魚フライ<br>MIXサラダ<br>飲むヨーグルト<br>コンソメスープ<br>変わり御飯/御飯 | !クリーム<br>シチュー<br>寒くなるこの時期に心も体もほっとするシチューです。<br>かぼちゃコロケ<br>コールスローサラダ<br>コーヒーゼリー<br>ライス |
|--|---|--|---|--|--|

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 熱量 866 kcal 脂質 23.0 g<br>蛋白質 31.1 g 塩分 3.9 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 | 熱量 812 kcal 脂質 21.5 g<br>蛋白質 49.3 g 塩分 4.0 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 | 熱量 879 kcal 脂質 31.0 g<br>蛋白質 43.1 g 塩分 3.8 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 | 熱量 865 kcal 脂質 32.2 g<br>蛋白質 42.0 g 塩分 3.7 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 | 熱量 737 kcal 脂質 20.2 g<br>蛋白質 32.5 g 塩分 4.2 g<br>七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 | 熱量 910 kcal 脂質 35.9 g<br>蛋白質 26.3 g 塩分 3.3 g<br>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、かぼちゃコロケは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(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、是非活用してみ下さい♪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