

Monday 11/28 Tuesday 11/29 Wednesday 11/30 Thursday 12/1 Friday 12/2 Saturday 12/3

★今週のおすすめ★

◎11月30日(水) 夕食

チキンの
ねぎ塩焼き

長葱がたっぷり入った
塩ダレと、香ばしく焼いた
鶏肉の相性が抜群の
一品です。

◎12月2日(金) 夕食

五目中華かた焼きそば

具たくさんの中中華あんが
カリカリの揚げ麺と
良く合います。

★今週のクエスト★

◎11月28日(月) 夕食

ベニス風ドリア

ターメリックライスにミートソースと
かつおソースを重ね
チーズをのせて焼きました。

クエストありがとうございました

朝食

若鶏の
ごま照り焼き
ひじきの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 498 kcal 脂質 12.1 g
蛋白質 21.5 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

明太子オムレツ
野菜の
チャウダー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 476 kcal 脂質 16.9 g
蛋白質 16.3 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

はんぺんの
カレー風味焼き
じゃが芋の
そぼろ煮
白菜のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 567 kcal 脂質 14.3 g
蛋白質 18.1 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ミニハンバーグ
さつま揚げの
炒め物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 492 kcal 脂質 12.2 g
蛋白質 18.0 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鮭
鶏肉と大根の
煮物
もやしと胡瓜の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 523 kcal 脂質 12.0 g
蛋白質 26.9 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スクランブル
エッグ
ロールキャベツ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 463 kcal 脂質 17.1 g
蛋白質 22.2 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☆
ベニス風ドリア
熱いのでお気を付けて
お召し上がり下さい。

ジャンボコロッケ
ボリュームたっぷりの
大きなコロッケです。

MIXサラダ

フルーツ

コンソメスープ

熱量 1109 kcal 脂質 34.1 g
蛋白質 25.3 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
程よい塩加減の大きな
ホッケです。
大根おろしでさっぱりと
お召し上がり下さい。

鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め
醤油とマヨネーズで味付けした
まるやかな炒め物です。

胡麻ドレサラダ

ミニうどん

御飯

熱量 881 kcal 脂質 35.8 g
蛋白質 42.9 g 塩分 5.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
チキンの
ねぎ塩焼き
付け合わせ
~炒め物~

紅白煮浸し

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 837 kcal 脂質 38.1 g
蛋白質 41.3 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉の生姜焼き
生姜は新陳代謝を良くして
体を温める働きが
あります。

あんかけ
揚げだし豆腐

コールスローサラダ

ヨーグルト

味噌汁

御飯

熱量 795 kcal 脂質 27.7 g
蛋白質 37.1 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
五目中華
かた焼きそば

セイロ
蒸籠セット
大きなシューマイと
えび餃子のセットです。

MIXサラダ

ジョア

変わり御飯/御飯

熱量 838 kcal 脂質 42.8 g
蛋白質 25.7 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
工ヒ

チキンカレー
柔らかく食べ応えの
ある鶏肉が
うれしいカレーです。

シーザーサラダ

アロエヨーグルト
ヨーグルトには
整腸作用のある
ビフィズス菌が
豊富に含まれています。

コンソメスープ

ライス

熱量 983 kcal 脂質 31.1 g
蛋白質 27.3 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

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、おおよき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ります。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おり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



東仁学生舎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

