

Monday
9/10

Tuesday
9/11

Wednesday
9/12

Thursday
9/13

Friday
9/14

Saturday
9/15

★今週のおすすめ★

◎9月11日(火) 夕食

鮭のムニエル

旨味たっぷり
旬の秋鮭♪
バター醤油で香ばしく
焼き上げました。

◎9月14日(金) 夕食

チキン南蛮

宮崎県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♪
南蛮タレと
特製タルタルソースが
チキンに良く合います!

どうぞお楽しみに!!

★今週のクエスト★

◎9月15日(土) 夕食

チズハンバーグ

ハンバーグとチズ、デミソースが
重なりあった、
深みのある味わいです。

クエストありがとうございます。

朝食

大判玉子焼き
切り干し大根の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 437 kcal 脂質 6.1g
蛋白質 16.3g 塩分 2.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チキンソテー
～レモン風味～
マカロニのデミソース煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 554 kcal 脂質 19.5g
蛋白質 25.4g 塩分 3.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

厚焼き玉子
糸コンニャクと挽肉の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 467 kcal 脂質 7.4g
蛋白質 15.8g 塩分 3.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

じゃが芋のツナマヨオープン焼き
チキンのうま煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 592 kcal 脂質 21.0g
蛋白質 18.0g 塩分 3.6g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

白身魚のオープン焼き
豆腐と野菜の卵とじ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 583 kcal 脂質 14.5g
蛋白質 31.0g 塩分 2.6g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハンバーグフライ
ロールキャベツ
ミニサラダ
フレンチトースト
コーヒー・紅茶

熱量 424 kcal 脂質 16.7g
蛋白質 13.7g 塩分 3.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

牛肉ともやしの香味炒め
もやしは「生命の芽」と言われるほど栄養価の高い野菜として知られています。
いなりとコンニャクの煮物
春雨サラダ
～マヨネーズ和え～
卵の中華スープ
御飯

熱量 833 kcal 脂質 31.2g
蛋白質 27.5g 塩分 4.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
鮭のムニエル
付け合わせ
～のりポテト～

鶏野菜炒め
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 756 kcal 脂質 25.3g
蛋白質 41.0g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

肉豆腐
豆腐に含まれるレシチンには脳を活性化させ、記憶力や集中力を高める効果があります。
野菜コロッケ&海老フライ
コールスローサラダ
温泉卵
味噌汁
御飯

熱量 786 kcal 脂質 23.0g
蛋白質 32.4g 塩分 5.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

秋野菜の天ぷら盛り合わせ
サクッと揚がった旬の食材を
ご賞味下さい。
きつねうどん
オニオンサラダ
フルーツヨーグルト
御飯

熱量 937 kcal 脂質 19.0g
蛋白質 20.7g 塩分 3.6g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
チキン南蛮

三色高野信田の煮物
MIXサラダ
手作り杏仁豆腐
味噌汁
御飯

熱量 1009 kcal 脂質 35.6g
蛋白質 42.3g 塩分 2.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★クエスト★
チズハンバーグ
付け合わせ
～ポテト&コーン～

野菜サラダ
ミルクゼリー
野菜たっぷりコンソメスープ
ライス

熱量 913 kcal 脂質 34.4g
蛋白質 34.2g 塩分 4.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認証制度

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、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。お気軽に入りに登録して、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! メニュークエスト:nst@tohjin.co.jp 栄養相談:diet@tohjin.co.jp