

Monday
11/5

Tuesday
11/6

Wednesday
11/7

Thursday
11/8

Friday
11/9

Saturday
11/10

朝食

★今週のおすすめ★

◎11月7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。

◎11月9日(金) 夕食

牛肉の香味炒め

牛肉ともやしを
和風のソースで
味付けしました。

どうぞお楽しみに!!

★今週のリクエスト★

◎11月10日(土) 夕食

焼きカレー

とろけるチーズの
下には、卵と
キーマカレーライス♪

リクエストありがとうございました。

蒸しシウマイ
厚揚げ焼き
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 675 kcal 脂質 24.7 g
蛋白質 31.1 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

プレーンオムレツ
シエル&
コーンのソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 459 kcal 脂質 13.7 g
蛋白質 16.9 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

お魚のすり身
オープン焼き
挽肉と大根の煮物
もやしの胡麻和え
味噌汁
御飯

熱量 459 kcal 脂質 9.2 g
蛋白質 59.1 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

肉野菜炒め
温泉卵
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 497 kcal 脂質 16.4 g
蛋白質 17.0 g 塩分 1.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の
オープン焼き
厚揚げのそぼろ煮
青菜の
ピーナッツ和え
味噌汁
御飯

熱量 524 kcal 脂質 13.3 g
蛋白質 27.8 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
落花生

チキンナゲット
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
フレンチトースト
コーヒー・紅茶

熱量 532 kcal 脂質 20.3 g
蛋白質 21.0 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

開花井

開花井の名前の由来は、
文明開化時に入ってきた
豚肉と玉葱を使用している
事からという説があります。

湯 奴

野菜サラダ

三色ナムル

ミニそば

熱量 965 kcal 脂質 24.4 g
蛋白質 40.1 g 塩分 5.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鮭のムニエル

～タルタルソース～
付け合わせ
～コーンソテー～

洋風じゃが芋

ウインナー入り
～トマト風味～

野菜サラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 911 kcal 脂質 37.1 g
蛋白質 39.3 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
若鶏の竜田揚げ

ふるふき大根

野菜サラダ

フルーツ

おすまし

御飯

熱量 1127 kcal 脂質 49.6 g
蛋白質 36.8 g 塩分 5.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

野菜たっぷり
チャンポン

11種類の食材を使い、
ボリュームのある
ちゃんぽんに
仕上げました。

エビカツ &
ポテトフライ

MIXサラダ

パインゼリー

ワカメ御飯

熱量 905 kcal 脂質 24.3 g
蛋白質 45.3g 塩分 6.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
えび

★おすすめ★
牛肉の香味炒め

おでん

春雨サラダ
～マヨネーズ和え～

納豆

味噌汁

御飯

熱量 940 kcal 脂質 36.6 g
蛋白質 39.4 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
焼きカレー

シーザーサラダ

フルーツヨーグルト

嬉しいデザート♪
ミカン、パイナップル入りです。

コンソメスープ

熱量 960 kcal 脂質 33.9 g
蛋白質 32.8g 塩分 3.9 g
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定制度」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
(該当管内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定制度」取得



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分量の数値は「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(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。お気軽に会員登録して、是非活用してみたいお昼休みに、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。プレゼン小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