

Monday
11/19

Tuesday
11/20

Wednesday
11/21

Thursday
11/22

Friday
11/23

Saturday
11/24

朝食

★今週のおすすめ★

◎11月20日(火) 朝食
BLTチーズスクランブルエッグ
B=ベーコン L=レタス
T=トマトを意味します。
生クリームが入った
スクランブルエッグなので、
濃厚です!

◎11月21日(水) 夕食
照り焼きチキン

照り焼きの香ばしい
風味が食欲を
かき立てます。

◎11月22日(木) 夕食
焼きチーズハンバーグ
～トマト煮込み～
トマトソースをかけた
ハンバーグにチーズをのせ
香ばしく焼きました♪
どうぞお楽しみに!!

ミートボール
田舎風煮物
～白味噌仕立て～
ミニサラダ
味付け海苔
おすまし
御飯

熱量 502 kcal 脂質 8.8 g
蛋白質 17.7g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
BLTチーズ
スクランブルエッグ
チキンと
野菜のうま煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 603 kcal 脂質 28.0 g
蛋白質 30.3 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

さつま揚げ
豚挽肉と
豆腐の卵とじ
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 621 kcal 脂質 18.5 g
蛋白質 28.2 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

大判玉子焼き
きんぴらごぼう
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 430 kcal 脂質 7.0 g
蛋白質 11.9 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

白身魚の
カレーパン粉焼き
豚肉と大根の
煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 533 kcal 脂質 12.8 g
蛋白質 30.1 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

勤労感謝の日

夕食

豚肉の細切りと
玉葱の炒め物
寒いこの時期も
お肉を食べて元気に
活動しましょう!
焼き竹輪と
結び白滝の煮物
春雨サラダ
～マヨネーズ和え～
バナナ
味噌汁
御飯

熱量 1072 kcal 脂質 42.6 g
蛋白質 27.7 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼き鯖
「青魚の王様」と
呼ばれるほど
栄養価の高い魚です。
付け合わせ
～さつま芋のレモン煮～
鶏肉の
ガシューナッツ炒め
和風サラダ
のっぺい汁
御飯

熱量 986 kcal 脂質 40.4 g
蛋白質 51.8 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
照り焼きチキン
付け合わせ
～ポテト&スバゲティ～
ツナサラダ
ミルクゼリー
味噌汁
御飯

熱量 1316 kcal 脂質 51.2 g
蛋白質 56.8 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
焼きチーズハンバーグ
～トマト煮込み～
マーメイドサラダ
フルーチェ
コンソメスープ
ライス

熱量 943 kcal 脂質 32.9 g
蛋白質 44.5g 塩分 5.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

牛井
～温泉卵付き～
温泉卵をトッピングして
お召し上がりいただく
のがおすすめです。
湯奴
野菜サラダ
フルーツ
味噌汁

熱量 1222 kcal 脂質 47.0 g
蛋白質 54.9g 塩分 4.6 g
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/l/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