

★今週のおすすめ★

11月25日(月) 夕食
牛井
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。

11月27日(水) 夕食
チキンのねぎ塩焼き
風味豊かなねぎ塩だれに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

11月29日(金) 夕食
野菜たっぷりタンメン
野菜のシャキシャキした
食感がたまりません。

クエストありがとうございました。

Monday
11/25

朝食

豚肉入り
薄焼き玉子
里芋の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 467 kcal 脂質 6.9 g
蛋白質 16.5 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
牛井
～温泉卵付き～

揚げボールの煮物
野菜サラダ
味噌汁

熱量 1037 kcal 脂質 30.6 g
蛋白質 41.8 g 塩分 5.3 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

Tuesday
11/26

明太子オムレツ
肉団子の
クリーム煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 474 kcal 脂質 15.9 g
蛋白質 19.0 g 塩分 3.7 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

焼き鯖
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。
鶏肉と野菜の
オイスターレモン炒め
野菜サラダ
ぼかぼか
大根スープ
御飯

熱量 901 kcal 脂質 41.2 g
蛋白質 51.8 g 塩分 4.7 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

Wednesday
11/27

ミニハンバーグ
ひじきの煮物
白菜ともやしのおひたし
味噌汁
御飯

熱量 510 kcal 脂質 13.1 g
蛋白質 18.1 g 塩分 3.6 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
チキンの
ねぎ塩焼き
付け合わせ
～ソテー～

胡麻ドレサラダ
味噌汁
御飯

熱量 860 kcal 脂質 39.7 g
蛋白質 40.5 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

Thursday
11/28

ハムエッグ
豆腐と野菜の煮物
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 523 kcal 脂質 13.2 g
蛋白質 21.6 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

豚肉の生姜炒め
豚肉には疲労回復
効果があり、体を元気に
してくれます。
あんかけ
揚げ出し豆腐
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 947 kcal 脂質 47.9 g
蛋白質 33.8 g 塩分 3.6 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

白身魚の
オープン焼き
鶏じゃが
もやしと胡瓜の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 612 kcal 脂質 11.5 g
蛋白質 26.6 g 塩分 4.7 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

★クエスト★
野菜たっぷり
タンメン
野菜のシャキシャキした
食感がたまりません。
揚げシュウマイ
みかんゼリー
御飯

熱量 931 kcal 脂質 21.1 g
蛋白質 28.2 g 塩分 2.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

ジャーマンポテト
たっぷり野菜の
コトコト煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 496 kcal 脂質 16.1 g
蛋白質 20.0 g 塩分 4.1 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

ベニス風ドリア
ベニス風とは
ヴェネツィア地方の
特徴でもある
ホワイトソースを
使った料理です。
エビカツ
コルスローサラダ
コンソメスープ

熱量 869 kcal 脂質 24.4 g
蛋白質 27.0 g 塩分 5.5 g
七大アレルギー：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



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。

熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」の数値を計算値であり、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150g=470kcalを計算しております。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ギー物質(卵・小麦・乳製品・大豆・そば・花生・えび・かに)を表示しております。
詳細については、給食センターTEL:042-463-2005 メール: diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
★携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
★給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/
★メニューのクエストを募集しています。どんなメニューが食べたい!「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしております。メニュークエスト:nst@tohjin.co.jp