

Monday
10/27

Tuesday
10/28

Wednesday
10/29

Thursday
10/30

アジフライ
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

チーズオムレツ
具だくさんポトフ
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

★今週のおすすめ★

◎10月27日(月) 夕食
特製特盛り牛井
柔らかい牛肉と玉葱を
だしの効いた特製の
井つゆで煮込みました。

◎10月30日(木) 夕食
The☆鶏井
鶏そぼろと卵そぼろ、
鶏肉の照り焼きが
のった井物です。

朝食

目玉焼き
豚肉と根菜の煮物
茹でキャベツ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 498 kcal 脂質 12.8 g
蛋白質 21.1 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

プレーンオムレツ
パンネの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 426 kcal 脂質 8.6 g
蛋白質 16.6 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

彩り海鮮
豆腐ステーキ
肉団子と
野菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 469 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 12.2 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ポロニア
ソーセージカツ
系コンニャクの
そぼろ煮
モやしと人参の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 511 kcal 脂質 14.9 g
蛋白質 9.0 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
特製特盛り牛井
やわらかな牛肉と
玉葱をだしの効いた
特製の井つゆで
煮込みました。

どうぞお楽しみに！

★秋の味覚★

◎10月28日(火) 夕食
秋刀魚の塩焼き
秋の味覚の代表格。
おいしい秋を
満喫して下さい。

湯 奴
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 959 kcal 脂質 29.9 g
蛋白質 37.9 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★秋の味覚★
秋刀魚の塩焼き

ごろっと肉じゃが
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 759 kcal 脂質 30.0 g
蛋白質 30.8 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふわり感がうれしい
かに玉。御飯にのせれば
天津飯になります。

チャプチェ
～韓国風炒め物～
フレッシュ野菜サラダ
中華スープ
御飯

熱量 651 kcal 脂質 15.1 g
蛋白質 17.5 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・かに

★おすすめ★
The☆鶏井

鶏そぼろと卵そぼろ、
鶏肉の照り焼きが
のった井物です。

揚げボールの煮物
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁

熱量 1041 kcal 脂質 29.4 g
蛋白質 49.8 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

カツ井
やわらかなトンカツと
玉葱をだしの効いた
井つゆで味付けし、
卵でふっくらと
とじました。

昔ながらの
味噌田楽
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし

熱量 1020 kcal 脂質 27.1 g
蛋白質 32.0 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

オリジナル
ビーフカレー
大きな鍋でじっくりと
煮込みました。
牛肉の旨味がたっぷりと
入っています。

胡麻ドレサラダ
みかんゼリー
コンソメスープ

熱量 806 kcal 脂質 29.3 g
蛋白質 17.4 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・落花生

東仁学生会館給食センターの表彰等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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
(※当館内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



★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「日本食品標準成分表2010」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(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、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/l/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/
★メニューのリクエストを募集しています。「こ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。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信相手を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。

