

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。

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

揚げボールの煮物  
フレッシュ  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

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

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。

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。

