

Monday
11/24

Tuesday
11/25

Wednesday
11/26

Thursday
11/27

11/28

11/29

★今週のおすすめ★

◎11月25日(火) 夕食

赤魚の唐揚げ

～野菜あんかけ～

カラッと揚げた赤魚に野菜がたっぷり入ったあんをかけました。

◎11月27日(木) 夕食

中華丼

様々な具材が入り、旨味、栄養が詰まった丼物となっています。

◎11月28日(金) 夕食

デミソースDE

ハンバーグ

ボリュームのあるハンバーグに特製のデミソースをかけました。

どうぞお楽しみに!

振替休日

朝食

玉子焼き

里芋の煮物

茹でキャベツ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 529 kcal 脂質 10.6 g
蛋白質 23.0g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

おろし生姜で
食べるさつま揚げ

切り干し大根の
煮物

コルスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 431 kcal 脂質 14.9 g
蛋白質 4.2g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き

豚肉と豆腐の煮物

コルスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 507 kcal 脂質 19.2 g
蛋白質 15.0g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

サーモンフライ

きんぴらごぼう

おひたし

味噌汁

御飯

熱量 462 kcal 脂質 12.2 g
蛋白質 8.6g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

フレッシュ
エッグチーズ

具だくさんポトフ

コルスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 413 kcal 脂質 17.2 g
蛋白質 14.2g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
赤魚の唐揚げ
～野菜あんかけ～

豚肉と野菜の
さっぱり
塩だれ炒め

フレッシュ野菜サラダ

コーヒーゼリー

味噌汁

御飯

熱量 873 kcal 脂質 31.8 g
蛋白質 34.6g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ディアボロチキン
ディアボロは「悪魔」を
意味します。鶏を焼いた
姿が悪魔のマントに
似ているからという
説があります。
付け合わせ
～ナポリタン～

フレッシュ
野菜サラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 983 kcal 脂質 49.4 g
蛋白質 45.4g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
中華丼

様々な具材が入り、
旨味、栄養が詰まった
丼物となっています。

揚げシューマイ

コルスローサラダ

中華スープ

熱量 916 kcal 脂質 28.0 g
蛋白質 24.0g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
デミソースDE
ハンバーグ

付け合わせ
～フレッシュポテトフライ～

フレッシュ
野菜サラダ

りんご

コンソメスープ

ライス

熱量 759 kcal 脂質 26.6 g
蛋白質 22.6g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

オリジナル
ポークカレー
数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んだコクのある
カレーです。

シーザーサラダ

パインゼリー

コンソメスープ

熱量 993 kcal 脂質 29.2 g
蛋白質 20.7g 塩分 4.9 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
※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
(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証制度」取得



★週間メニューには、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=222kcal、加工・生野菜類は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アレルギー物質(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、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/1/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。
お待ちしています。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。