

Monday  
12/1

Tuesday  
12/2

Wednesday  
12/3

Thursday  
12/4

Friday  
12/5

Saturday  
12/6

★今週のおすすめ★

◎12月1日(月) 夕食  
ふわふわ親子丼  
柔らかい鶏肉と玉葱を  
ダシの効いた井つゆで  
味付けし、卵でふくら  
とじました。

◎12月4日(木) 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。

◎12月6日(土) 夕食  
ミートソースドリア  
～とろとろチーズのせ～  
挽肉の旨味とトマトの  
酸味をうまく調和させた  
まろやかなソースが  
決め手です。

どうぞお楽しみに!

朝食

千草焼き  
けんちん煮物  
茹でキャベツ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 425 kcal 脂質 5.5 g  
蛋白質 16.4g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

ベーコン  
ポテトバーグ  
ロールキャベツ  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 373 kcal 脂質 9.5 g  
蛋白質 15.4g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

目玉焼き  
糸こんにゃくの  
そばろ煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 449 kcal 脂質 16.8 g  
蛋白質 11.0g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

プレーンオムレツ  
ベーコンと  
野菜のソテー  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 429 kcal 脂質 12.3 g  
蛋白質 10.5g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

笹かまぼこ  
吉野煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 477 kcal 脂質 16.8 g  
蛋白質 9.2g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

じゃが芋の  
ツマヨオープン焼き  
ウインナーと野菜の  
クリーム煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 392 kcal 脂質 14.7 g  
蛋白質 9.2g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

夕食

★おすすめ★  
ふわふわ親子丼

揚げボールの煮物  
フレッシュ  
野菜サラダ  
オレンジ  
味噌汁

熱量 872 kcal 脂質 20.0 g  
蛋白質 34.2g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

焼き鯖  
～大根おろし添え～  
鯖は「青魚の玉様」と  
言われるほど栄養価が  
高い魚です。  
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 829 kcal 脂質 30.2 g  
蛋白質 46.6g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

ジューシー  
照り焼きチキン  
特製の甘いタレが  
決め手です。  
\*付け合わせ\*  
～ナポリタン～  
フレッシュ  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 1006 kcal 脂質 34.8 g  
蛋白質 47.8g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★  
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。  
ちくわの磯辺揚げ  
\*付け合わせ\*  
～せやしのナムル～  
グレープフルーツ  
御飯

熱量 741 kcal 脂質 13.2 g  
蛋白質 26.7g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

MIXフライ  
カニクリームコロッケ、  
チキンカツ、ヒレカツ  
3種のフライです。  
コールスローサラダ  
カルピスゼリー  
味噌汁  
御飯

熱量 751 kcal 脂質 24.7 g  
蛋白質 26.4g 塩分 2.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品・えび・かに

★おすすめ★  
ミートソース  
ドリア  
～とろとろチーズのせ～  
挽肉の旨味とトマトの  
酸味をうまく調和させた  
まろやかなソースが  
決め手です。  
野菜コロッケ  
コールスローサラダ  
コンソメスープ

熱量 906 kcal 脂質 28.5 g  
蛋白質 23.7g 塩分 4.8 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、カロリー・アレルゲン表示が記載してあります。  
熱量及び塩分量の数値は「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、種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、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/  
★メニューのリンク先を募集しています。「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。メニューリンク先: 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。