

★今週のおすすめ★

◎9月1日 (火) 夕食

酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です。

◎9月4日 (金) 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丼物です。

◎9月5日 (土) 夕食

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。

どうぞお楽しみに！

Monday

8/31

朝食

さつま揚げ  
筑前煮  
もやしと人参の  
おかか和え  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 549 kcal 脂質 8.0g  
蛋白質 26.3g 塩分 4.7g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Tuesday

9/1

じゃが芋の  
ツナマヨオープン焼き  
ベーコンと  
野菜のソテー  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 350 kcal 脂質 12.3g  
蛋白質 12.8g 塩分 1.9g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Wednesday

9/2

ミートボール  
豚肉と豆腐の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 567 kcal 脂質 14.1g  
蛋白質 18.7g 塩分 4.6g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Thursday

9/3

ベーコン  
ポテトバーグ  
糸コンニャクの  
そばろ煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 437 kcal 脂質 7.3g  
蛋白質 15.1g 塩分 3.5g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Friday

9/4

目玉焼き  
厚揚げのさつと煮  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 522 kcal 脂質 15.4g  
蛋白質 20.7g 塩分 3.6g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Saturday

9/5

ハッシュドポテト  
マカロニと野菜の  
コンソメ炒め  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 490 kcal 脂質 16.5g  
蛋白質 13.0g 塩分 2.7g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

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。

揚げボールの煮物  
シャキシャキ  
大根サラダ  
味噌汁

熱量 870 kcal 脂質 20.0g  
蛋白質 35.3g 塩分 4.8g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品・えび

☆おすすめ☆  
酸辣湯麺

ハムカツ  
コールスローサラダ  
フレッシュ  
フルーツゼリー  
御飯

熱量 943 kcal 脂質 17.8g  
蛋白質 30.4g 塩分 3.6g  
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  
ふんわり感が  
うれしいかに玉。  
御飯にのせれば  
天津丼になります。

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 665 kcal 脂質 17.9g  
蛋白質 16.7g 塩分 4.5g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品・かに・えび

豚肉と野菜の  
香味炒め  
豚肉と野菜を特製の  
香味タレで炒めました。  
御飯がすすむ  
おかずです。

豆腐の五目煮  
フレッシュ  
野菜サラダ  
おすまし  
御飯

熱量 718 kcal 脂質 24.6g  
蛋白質 24.0g 塩分 5.0g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

☆おすすめ☆  
The☆鶏井

ちくわと大根の煮物  
フレッシュ  
野菜サラダ  
味噌汁

熱量 1034 kcal 脂質 28.4g  
蛋白質 49.6g 塩分 4.9g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

☆おすすめ☆  
オリジナル  
ポークカレー

シーザーサラダ  
ヨーグルト  
コンソメスープ

熱量 960 kcal 脂質 29.2g  
蛋白質 23.7g 塩分 5.0g  
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  
(該当官内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150=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。  
ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には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/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拒否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。