

Monday  
9/17

Tuesday  
9/18

Wednesday  
9/19

Thursday  
9/20

Friday  
9/21

Saturday  
9/22

Sunday  
9/23

★今週のおすすめ★

◎9月18日(火) 夕食  
とんかつ  
肉厚のロースカツを  
ジューシーに  
揚げました!

◎9月21日(金) 夕食  
ベニス風ドリア  
ターメリックライスの上に  
杓打ソース、ミートソースを  
重ねました。とろ〜り  
とろけるチーズが美味しさを  
引き立てます。

どうぞお楽しみに!!

★今週のクエスト★

◎9月19日(水) 夕食  
東仁特製おはぎ

◆◆行事食◆◆

一個一個丁寧に作った  
手作りおはぎです!  
あんこがたっぷり  
付いています!

クエストありがとうございました。

朝食

ベーコンエッグ けんちん煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	豚肉入り 薄焼き玉子 里芋の煮物 スパゲティサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	さかなと野菜の すり身の オープン焼き きんぴらごぼう コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チーズオムレツ ハムと野菜の 炒め物 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	焼きホッケ 生揚げの そぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ジャーマンポテト ポークウインナー 〜サルサソース〜 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ミートボール ごぼうと 糸こんにゃくの炒め煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	--	---	--	--

熱量 543 kcal 脂質 18.8 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.0 g  
 熱量 599 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 15.1 g 塩分 2.5 g  
 熱量 495 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 11.5 g 塩分 2.8 g  
 熱量 367 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 13.8 g 塩分 2.6 g  
 熱量 497 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 24.9 g 塩分 3.5 g  
 熱量 520 kcal 脂質 21.5 g 蛋白質 17.5 g 塩分 3.5 g  
 熱量 574 kcal 脂質 12.1 g 蛋白質 15.2 g 塩分 3.9 g

七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

グリルチキン 〜ガーリックソース〜 こんがり焼いたチキンに ガーリックソースをかけまし た。スタミナ満点、御飯が すすむおかずです。 *付け合わせ* 〜ポテト&ブロッコリー〜 揚げ出し豆腐 野菜サラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ とんかつ 豆腐の五目煮 コールスローサラダ ミニうどん 御飯	鯖の味噌煮 特製の味噌ダレで じっくり煮込みました。 人気のあるおかずです。 鶏肉と大根の 甘辛煮 野菜サラダ ★クエスト★ 東仁特製おはぎ おすまし 御飯	野菜たっぷり ちゃんぽん 長崎県のご当地メニューを 東仁学生会館風に アレンジしました。 鶏の唐揚げ& ポテトフライ レタスサラダ みかんゼリー 茶めし (しょう油炊き込み御飯)	★おすすめ★ ベニス風ドリア 海老カツ & イカフライ コールスローサラダ 飲むヨーグルト コンソメスープ	ビーフカレー 数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んでコクのある カレーに仕上げました。 チーズサラダ ミルクゼリー コンソメスープ	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 ふっくらとしました。 厚揚げと じゃが芋の煮物 野菜サラダ もやしのナムル 味噌汁
--	--	--	---	---	--	--

熱量 1100 kcal 脂質 52.5 g 蛋白質 52.9 g 塩分 3.0 g  
 熱量 996 kcal 脂質 40.7 g 蛋白質 37.1 g 塩分 3.4 g  
 熱量 866 kcal 脂質 19.5 g 蛋白質 40.9 g 塩分 5.3 g  
 熱量 1284 kcal 脂質 57.9 g 蛋白質 52.1 g 塩分 5.2 g  
 熱量 1078 kcal 脂質 28.3 g 蛋白質 40.7 g 塩分 5.7 g  
 熱量 970 kcal 脂質 31.3 g 蛋白質 25.0 g 塩分 4.3 g  
 熱量 931 kcal 脂質 27.5 g 蛋白質 41.3 g 塩分 4.0 g

七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 七大人アレルギー: 卵・小麦・乳製品



東仁学生会館給食センターの表彰  
 ※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



カロリー・アレルギー表示について  
 熱量及び塩分量の値は「五訂日本食品標準成分表」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人アレルギー物質(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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽にリクエストし、是非活用してみたいお昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧いただけます。左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/l/m.html  
 メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ! メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp

