

Monday 10/1 Tuesday 10/2 Wednesday 10/3 Thursday 10/4 Friday 10/5 Saturday 10/6 Sunday 10/7

★今週のおすすめ★

◎10月1日(月) 夕食
チキンの山賊焼き
塩・胡椒・ニンニクが入った
特製のタレに鶏肉を
漬け込み焼きました。
御飯が進むおかずです。

★秋の味覚★

◎10月2日(火) 夕食

秋刀魚の塩焼き
栗御飯

秋の味覚の代表格。
おいしい秋を
満喫して下さい。

どうぞお楽しみに！！

★今週のリクエスト★

◎10月5日(金) 夕食
チキンライス

東仁学生会館で
人気のメニューです。
ケチャップライスが
優しい味わいです。

リクエストありがとうございました。

朝食

千草玉子焼き 吉野煮 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ツナと野菜の ソテー ロールキャベツ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	竹輪の磯辺揚げ 五目煮 もやしと胡瓜の 梅和え 味噌汁 御飯	明太子オムレット 豚肉と大根の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の カレー粉焼き チキンと 春雨のさっと煮 白菜と小松菜の おひたし 味噌汁 御飯	ハッシュポテト パンネカボナーラ コールスローサラダ フレンチトースト コーヒー・紅茶	焼き鮭 じゃが芋の そぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	--	---	---	--

熱量 586 kcal 脂質 14.2 g 熱量 418 kcal 脂質 13.9 g 熱量 566 kcal 脂質 13.1 g 熱量 472 kcal 脂質 10.8 g 熱量 498 kcal 脂質 9.5 g 熱量 528 kcal 脂質 26.6 g 熱量 482 kcal 脂質 6.5 g
 蛋白質 26.4 g 塩分 2.7 g 蛋白質 17.5 g 塩分 3.0 g 蛋白質 18.7 g 塩分 3.1 g 蛋白質 14.5 g 塩分 3.3 g 蛋白質 26.5 g 塩分 3.2 g 蛋白質 13.3 g 塩分 2.2 g 蛋白質 23.4 g 塩分 2.5 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ チキンの 山賊焼き *付け合わせ* ~のりポテト&バスタントナー~	★秋の味覚★ 焼き魚 ~秋刀魚の塩焼き~ 肉じゃが わかめサラダ 味噌汁 ★秋の味覚★ 栗御飯	麻婆豆腐 ほどよい辛味は 食欲を増進させます！ パリっと春巻き *付け合わせ* ~茹で野菜~ 中華春雨サラダ 白菜と卵の 中華スープ 御飯	秋野菜の天ぷら 盛り合わせ 旬の秋野菜をたっぷりと ご堪能下さい。 わかめそば 和風サラダ アロイヨーグルト ゆかり御飯	★リクエスト★ チキンライス クリームコロッケ& エビフライ&ウインナー MIXサラダ フルーツ コンソメスープ	牛井 温泉卵をトッピングして お召し上がりいただく のがおすすめです。 五色揚げと コンヤクの煮物 野菜サラダ フルーツミックス 味噌汁	チキン竜田揚げ 柔らかい鶏肉に醤油 ベースの下味をつけて、 カラッと揚げました。 揚げボールと ゆで卵の煮物 コールスローサラダ ミニうどん 御飯
--	--	--	---	--	--	---

熱量 1038 kcal 脂質 44.0 g 熱量 992 kcal 脂質 44.0 g 熱量 997 kcal 脂質 43.9 g 熱量 935 kcal 脂質 18.7 g 熱量 900 kcal 脂質 28.0 g 熱量 1287 kcal 脂質 39.3 g 熱量 1048 kcal 脂質 44.7 g
 蛋白質 51.5 g 塩分 4.2 g 蛋白質 36.5 g 塩分 5.1 g 蛋白質 26.3 g 塩分 4.5 g 蛋白質 23.7 g 塩分 3.5 g 蛋白質 27.7 g 塩分 4.7 g 蛋白質 46.6 g 塩分 5.8 g 蛋白質 41.7 g 塩分 4.5 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認証制度

東仁学生会館給食センターの表彰等
※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



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「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。お気軽にりに登録して、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をご覧いただけます。

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