

Monday 10/8 Tuesday 10/9 Wednesday 10/10 Thursday 10/11 Friday 10/12 Saturday 10/13 Sunday 10/14

★今週のリクエスト★

◎10月9日 (火) 夕食

ごま味噌カツ

サクッと揚がった  
トンカツと甘辛い味噌が  
とても良く合います。

リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎10月10日 (水) 夕食

鮭のムニエル  
～タルタルソース～

香ばしく焼いた鮭と  
タルタルソースの  
相性は抜群です。

◎10月12日 (金) 夕食

しゃきしゃきもやしの  
サンマー麺

サンマー麺 (生馬麺) は  
横浜市の郷土料理です。  
「生」は新鮮な野菜の  
しゃきしゃきした音を  
表わすそうです。

どうぞお楽しみに!!

朝食

ハムサラダフライ

けんちん煮物

ミニサラダ

味噌汁

御飯

目玉焼き

ゆと里芋の煮物

マカロニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

山芋入りふんわり  
豆腐ハンバーグ

糸こんにゃくと  
挽肉の煮物

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

ホワイトソースオムレツ

ポークハムと  
野菜のソテー

ミニサラダ

味噌汁

御飯

焼きホッケ

厚揚げのそぼろ煮

小松菜とえのきの  
ポン酢和え

味噌汁

御飯

ポテトグラタン

ペンネの  
トマトソース

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

スクランブルエッグ

鶏団子の  
照り焼き

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 525 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 13.7 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 464 kcal 脂質 12.5 g 蛋白質 20.5 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 454 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 13.0 g 塩分 2.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 433 kcal 脂質 8.6 g 蛋白質 14.2 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 517 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 27.4 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 472 kcal 脂質 9.6 g 蛋白質 15.3 g 塩分 13.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 636 kcal 脂質 23.7 g 蛋白質 28.5 g 塩分 3.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

クリームシチュー

だんだん寒くなるこの時期  
に心も体もほっとする  
シチューです。

野菜コロケ&  
イカフライ

コールスローサラダ

フルーツ

ライス

熱量 908 kcal 脂質 35.0 g 蛋白質 29.7 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★リクエスト★  
ごま味噌カツ

玉葱やっこ

コールスローサラダ

キュウリの浅漬け

おすまし

御飯

熱量 1060 kcal 脂質 41.5 g 蛋白質 42.8 g 塩分 5.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
鮭のムニエル  
～タルタルソース～

\*付け合わせ\*  
～フライドポテト～

鶏肉の  
トマト煮込み

コーンサラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 1033 kcal 脂質 45.7 g 蛋白質 41.9 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

親子丼

鶏肉は低カロリーで  
ヘルシーなうえに、コラーゲンが  
豊富なので美容と健康に  
効果的です。

かに風味つみれと  
こんにゃくの煮物

胡麻ドレサラダ

手作り杏仁豆腐

味噌汁

熱量 1075 kcal 脂質 32.8 g 蛋白質 41.0 g 塩分 5.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
しゃきしゃき  
もやしのサンマー麺

フライ餃子

MIXサラダ

フルーチェ

御飯

熱量 965 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 33.8 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

チキンカレー

柔らかい鶏肉が  
嬉しいカレーです。

かぼちゃコロケ&  
イカリングフライ

コールスローサラダ

飲むヨーグルト

コンソメスープ

熱量 820 kcal 脂質 37.8 g 蛋白質 31.9 g 塩分 5.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

おでん

大根・こんにゃく・玉子等の  
具材を煮込んだ  
優しい味わいです。

コーンフライ&  
ヒレカツ

MIXサラダ

フルーツ

味噌汁

御飯

熱量 787 kcal 脂質 24.4 g 蛋白質 27.3 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 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、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。お気軽にログインして、是非活用してみてください。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/i/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