

Monday
10/8

Tuesday
10/9

Wednesday
10/10

Thursday
10/11

Friday
10/12

Saturday
10/13

Sunday
10/14

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

★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

★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

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

★おすすめ★
しゃきしゃき
もやしのサマー麺
フライ餃子
MIXサラダ
フルーチェ
御飯

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

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 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
 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
 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
 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
 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
 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
 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

★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
サマー麺

サマー麺（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！！



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。お気軽に会員登録して、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