

Monday 10/14

Tuesday 10/15

Wednesday 10/16

Thursday 10/17

Friday 10/18

Saturday 10/19

Sunday 10/20

★今週のおすすめ★

◎10月15日(火) 夕食

鯖の味噌煮

鯖に含まれるDHAは脳の働きを活性化します。「青魚の王様」と言われるほど栄養豊富な魚です。

◎10月16日(水) 夕食

八宝菜

魚介類やお肉、たっぷりの野菜が食べられるバランスの良いメニューです。

どうぞお楽しみに!!

★秋の味覚★

◎10月17日(木) 夕食 東仁特製

スイーツポテト 東仁給食センター特製のスイーツポテトです。優しい食感と自然の甘みが楽しめる一品です。

どうぞお楽しみに!!

朝食

玉子焼き
きんぴらごぼう
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ボロニアソーセージカツ
イカと里芋の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

厚揚げ焼き
鶏団子と野菜の煮物
もやしと小松菜のおひたし
味噌汁
御飯

ハムステーキ
切り干し大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身魚のカレーパン粉焼き
ハムと野菜の炒め物
もやしと胡瓜の胡麻酢和え
味噌汁
御飯

スペイン風オムレット
具だくさんポトフ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ハムエッグ
じゃが芋の甘辛煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 464 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 16.5 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 516 kcal 脂質 5.2 g 蛋白質 19.5 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 621 kcal 脂質 22.0 g 蛋白質 27.1 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 471 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 17.4 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 449 kcal 脂質 7.2 g 蛋白質 20.2 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 436 kcal 脂質 15.2 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 500 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 16.0 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

肉豆腐
竹輪の磯辺揚げ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

★おすすめ★ 鯖の味噌煮
鶏野菜の塩炒め
大根サラダ
おすまし
御飯

★おすすめ★ 八宝菜
蒸籠セット
杏仁マンゴープリン
中華スープ
御飯

ボロネーゼ
コーンフライ
コールスローサラダ
★秋の味覚★ 東仁特製 スイーツポテト
コンソメスープ
ライス

グリルチキン～オニオンソース～
マカロニサラダ
コンソメスープ
ライス

和風おろしハンバーグ
野菜サラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

ハヤシライス
チーズサラダ
フルーツミックス
コンソメスープ

熱量 757 kcal 脂質 24.5 g 蛋白質 27.6 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 755 kcal 脂質 24.2 g 蛋白質 37.8 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 969 kcal 脂質 33.2 g 蛋白質 27.7 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 886 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 26.6 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 948 kcal 脂質 42.0 g 蛋白質 47.6 g 塩分 2.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 572 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 23.6 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 955 kcal 脂質 29.5 g 蛋白質 27.7 g 塩分 5.4 g 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  
 ※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「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ゲン物質(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、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/i/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/  
 ☆メニューのリンク先を募集しています。「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!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。  
 お待ちしています。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp