

Monday  
11/25

Tuesday  
11/26

Wednesday  
11/27

Thursday  
11/28

Friday  
11/29

Saturday  
11/30

Sunday  
12/1

★今週のおすすめ★

11月25日(月) 夕食  
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。

11月27日(水) 夕食  
チキンのねぎ塩焼き  
風味豊かなねぎ塩だれに  
鶏肉を漬け込み香ばしく  
焼き上げました。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

11月29日(金) 夕食  
野菜たっぷりタンメン  
野菜のシャキシャキした  
食感がたまりません。

クエストありがとうございました。

朝食

豚肉入り  
薄焼き玉子  
里芋の煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 467 kcal 脂質 6.9 g  
たんぱく質 16.5 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

明太子オムレツ  
肉団子の  
クリーム煮  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 474 kcal 脂質 15.9 g  
たんぱく質 19.0 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ミニハンバーグ  
ひじきの煮物  
白菜ともやしの  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 510 kcal 脂質 13.1 g  
たんぱく質 18.1 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハムエッグ  
豆腐と  
野菜の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 523 kcal 脂質 13.2 g  
たんぱく質 21.6 g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

白身魚の  
オープン焼き  
鶏じゃが  
もやしと胡瓜の  
胡麻酢和え  
味噌汁  
御飯

熱量 612 kcal 脂質 11.5 g  
たんぱく質 26.6 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ジャーマン  
ポテト  
たっぷり野菜の  
コトコト煮  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 496 kcal 脂質 16.1 g  
たんぱく質 20.0 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハムサラダ  
フライ  
鶏挽肉と  
豆腐の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 588 kcal 脂質 15.8 g  
たんぱく質 21.6 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★  
牛井  
~温泉卵付き~

揚げボールの  
煮物  
野菜サラダ  
味噌汁

熱量 1037 kcal 脂質 30.6 g  
たんぱく質 41.8 g 塩分 5.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼き鯖  
鯖は「青魚の王様」と  
言われるほど栄養価が  
高い魚です。

鶏肉と野菜の  
オイスターレモン炒め  
野菜サラダ  
ぽかぽか  
大根スープ  
御飯

熱量 901 kcal 脂質 41.2 g  
たんぱく質 51.8 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
チキンの  
ねぎ塩焼き  
\*付け合わせ\*  
~ソテー~

胡麻ドレサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 860 kcal 脂質 39.7 g  
たんぱく質 40.5 g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

豚肉の生姜炒め  
豚肉には疲労回復  
効果があり、体を元気に  
してくれます。

あんかけ  
揚げ出し豆腐  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 947 kcal 脂質 47.9 g  
たんぱく質 33.8 g 塩分 2.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★リクエスト★  
野菜たっぷり  
タンメン

野菜のシャキシャキした  
食感がたまりません。

揚げシュウマイ  
みかんゼリー  
御飯

熱量 931 kcal 脂質 21.1 g  
たんぱく質 28.2 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ベニス風ドリア  
ベニス風とは  
ヴェネツィア地方の  
特徴でもある  
ホワイトソースを  
使った料理です。

エビカツ  
コールスローサラダ  
コンソメスープ  
御飯

熱量 869 kcal 脂質 24.4 g  
たんぱく質 27.0 g 塩分 5.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

とんかつ  
サクサクの衣で  
豚肉の旨味を閉じ込めた  
ジューシーなとんかつです。

三色高野信田の  
煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 850 kcal 脂質 36.4 g  
たんぱく質 30.7 g 塩分 3.3 g  
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。

熱量及び塩分量等の数値は「五訂日本食品標準成分表」に基づき計算しております。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で計算しております。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ません。  
献立に使用している食品の七大アレルゲン(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/  
★メニューのリクエストを募集しています。「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。  
お待ちしております。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp