NO. 29 －2　2010.10.18 ～ 2010.10.23

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎10月20日（水）夕食

とり天丼

サクッと揚げた鶏の
天ぷらを御飯にのせ、
天丼のタレをかけました。
削り節と刻み海苔が
美味しさを
引き立てます。

◎10月22日（金）夕食

**スパゲティー
ペスカトーレ**

ｲｶとｴﾋﾞが入った
まろやかなﾄﾏﾄｿｰｽが
決め手です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎10月23日（土）朝食

揚げパン

揚げたコッペパンに
きな粉をまぶした、
懐かしいメニューです。

リクエストありがとうございました

朝　食

Monday 10/18

若鶏の
ごま照り焼き

ひじきの煮物
ｶﾙｼｳﾑたっぷりの
ひじきには神経の
ｲﾗｲﾗを抑制する
働きがあります。

ミニサラダ

味噌汁　御 飯

熱量 488 kcal　脂質 10.1 g
蛋白質 16.4 g　塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Tuesday 10/19

ハワイアン
ステーキ

マカロニの
デミソース煮

ミニサラダ

パ　ン

コーヒー・紅茶

熱量 467 kcal　脂質 13.6 g
蛋白質 20.6 g　塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Wednesday 10/20

玉子焼き

ピリ辛大根の煮物

青菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え
ﾋﾟｰﾅｯﾂに含まれる
ﾚｼﾁﾝには脳の機能を
高める効果があります。

味付け海苔

味噌汁

御　飯

熱量 578 kcal　脂質 17.1 g
蛋白質 28.1 g　塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・落花生

Thursday 10/21

ハッシュポテト

肉団子と野菜の
トマト煮

ミニサラダ

パ　ン

コーヒー・紅茶

熱量 546 kcal　脂質 21.9 g
蛋白質 14.9 g　塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Friday 10/22

～焼き魚～
鮭の塩焼き

ｷｬﾍﾞﾂそぼろｿﾃｰ

大根サラダ

味噌汁

御　飯

熱量 509 kcal　脂質 11.9 g
蛋白質 25.8 g　塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Saturday 10/23

匝瑳のさくら鶏卵を使用
ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ

具だくさんポトフ

ミニサラダ

牛　乳

☆おすすめ☆
揚げパン

コーヒー・紅茶

熱量 616 kcal　脂質 31.6 g
蛋白質 28.5 g　塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕　食

Monday 10/18

麻婆豆腐
「麻」とは、あばたと
いう意味であり、
一説ではあばた顔の
お婆さんが作った
豆腐料理と
言われています。

春巻き

MIXサラダ

中華風和え物

中華スープ

御　飯

熱量 776 kcal　脂質 31.7 g
蛋白質 24.5 g　塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Tuesday 10/19

鯖の味噌煮
「青魚の王様」と
言われるほどに栄養価が
高い鯖を特製の
味噌で煮付けました。

鶏肉としめじの
マヨネーズ炒め

和風サラダ

ジョア

おすまし　御 飯

熱量 1054 kcal　脂質 49.6 g
蛋白質 43.5 g　塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Wednesday 10/20

☆おすすめ☆
とり天丼
大分県のご当地ﾒﾆｭｰを
東仁学生会館ｵﾘｼﾞﾅﾙに
ｱﾚﾝｼﾞした丼物です。

豆腐の
五目あんかけ

胡麻ドレサラダ

フルーツ

味噌汁

熱量 1010 kcal　脂質 30.1 g
蛋白質 33.7 g　塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Thursday 10/21

和風ポークソテー
＊付け合わせ＊
～炒め物～
柔らかい豚肉を
大根おろしと和風ｿｰｽで
さっぱりと
お召し上がり下さい。

五色野菜の
寄せ揚げ煮物

昆布サラダ

味噌汁

御　飯

熱量 836 kcal　脂質 31.4 g
蛋白質 37.8 g　塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Friday 10/22

☆おすすめ☆
スパゲティー
ペスカトーレ

ﾁｷﾝのﾊｰﾌﾞ焼き
＊付け合わせ＊
～ソテー～

野菜サラダ

コンソメスープ

変わり御飯/御飯

熱量 794 kcal　脂質 29.7 g
蛋白質 51.4 g　塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ

Saturday 10/23

豆腐ハンバーグ
きのこソース
＊付け合わせ＊～のりﾎﾟﾃﾄ～
ヘルシーなハンバーグに
しめじ・えのき・舞茸が
入った秋のソースを
かけました。

匝瑳のさくら鶏卵を使用
人参しりしり
人参とツナを炒め、
卵で炒り卵風に仕上げた
沖縄県のご当地ﾒﾆｭｰです。

ｿﾌﾄｻﾗﾐｻﾗﾀﾞ

味噌汁　御 飯

熱量 733 kcal　脂質 27.0 g
蛋白質 23.8 g　塩分 4.6 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

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。お気に入りに登録して、是非活用してみて下さい♪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になれます。
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

2010 kyusyoku center　2010.10.12