

NO. 24 - 2 2011.9.12 ~ 2011.9.17

=Weekly menu=

Monday  
9/12

Tuesday  
9/13

Wednesday  
9/14

Thursday  
9/15

Friday  
9/16

Saturday  
9/17

朝食

大判玉子焼き  
切り干し大根の煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 432 kcal 脂質 6.0 g  
蛋白質 15.9 g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チキンソテー  
～レモン風味～  
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 443 kcal 脂質 12.1 g  
蛋白質 18.5 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

巣ごもり卵  
系コンニャクと挽肉の煮物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 454 kcal 脂質 9.9 g  
蛋白質 15.5 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

はんぺんのツナオリーブ焼き  
チキンのうま煮  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 592 kcal 脂質 21.4 g  
蛋白質 24.1 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

白身魚のマヨチーズ焼き  
豚肉と豆腐の卵とじ  
青菜の胡麻和え  
味噌汁  
御飯

熱量 442 kcal 脂質 26.6 g  
蛋白質 30.1 g 塩分 5.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハムサラダフライ  
ロールキャベツ  
ミニサラダ  
フレンチトースト  
コーヒー・紅茶

熱量 424 kcal 脂質 16.7 g  
蛋白質 13.7 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆  
お月見ハンバーグ  
\*付け合わせ\*  
～炒め物～  
かぼちゃサラダ  
☆おすすめ☆  
冷製白玉ぜんざい  
味噌汁  
御飯

熱量 974 kcal 脂質 26.4 g  
蛋白質 36.4 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

鮭のムニエル  
\*付け合わせ\*  
～のりポテト～  
香ばしく焼いた鮭とバター醤油の相性は抜群です。  
鶏野菜炒め  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 814 kcal 脂質 27.6 g  
蛋白質 41.6 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

豚肉のコチンジャン焼き  
\*付け合わせ\*  
～茹で野菜～  
柔らかい豚肉と韓国風のピリッと辛いタレがよく合います。  
揚げだし豆腐  
和風サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 890 kcal 脂質 42.1 g  
蛋白質 40.6 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

秋の天ぷら盛り合わせ  
(イカ・舞茸・さつまいも・ナス)  
サクッと揚がった旬の素材をご賞味下さい。  
おかめうどん  
オニオンサラダ  
フルーツヨーグルト  
変わり御飯/御飯

熱量 707 kcal 脂質 18.7 g  
蛋白質 21.4 g 塩分 5.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
チキン南蛮  
宮崎県のご当地メニュー♪  
三色高野信田の煮物  
豆腐をベースに人参、枝豆、ワカメの3種の具材が入ってます。  
MIXサラダ  
フルーツ  
味噌汁  
御飯

熱量 880 kcal 脂質 28.2 g  
蛋白質 39.6 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

スープカレー  
(鶏肉・玉葱・人参・茹で卵・じゃが芋・インゲン)  
具材の存在感が溢れる華やかなカレーです。  
白身魚フライ  
コールスローサラダ  
フルーチェ  
ライス

熱量 1050 kcal 脂質 34.3 g  
蛋白質 35.4 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★

◎9月12日(月) 夕食

お月見ハンバーグ  
&冷製白玉ぜんざい  
十五夜の夜にぴったり♪  
お月様に見立てたメニューです。

◎9月16日(金) 夕食

チキン南蛮

ジューシーに揚げたチキンと南蛮タレ、特製のタルタルソースが良く合います。

どうぞお楽しみに♪



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  
(該当当内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をご覧いただけます。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き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/1/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