

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

★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♪

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

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。お気軽に登載して、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



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

