

No. 29 - 2 2011.10.17 ~ 2011.10.22

=Weekly menu=

Monday 10/17 Tuesday 10/18 Wednesday 10/19 Thursday 10/20 Friday 10/21 Saturday 10/22

★今週のおすすめ★

◎10月17日(月)夕食

肉豆腐

秋らしくなり肌寒い季節になりました。肉豆腐を食べて、体を温めて下さい。

◎10月20日(木)夕食

トマトソース

スパゲティー

(ナポリタン)

まろやかなトマトの酸味が決め手です。食欲を増進させます。

自家製スイートポテ

東仁給食センター特製のスイートポテです。やさしい食感と自然の甘みがうれしい一品です。

どうぞお楽しみに♪

朝食

ミートボール
ひじきの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 532 kcal 脂質 12.9 g
蛋白質 20.0 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムステーキ
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 441 kcal 脂質 11.7 g
蛋白質 20.1 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

さつま揚げ
厚揚げとコンヤクのピリ辛味噌煮
磯和え
おすまし
御飯

熱量 594 kcal 脂質 11.3 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

玉子焼き
鶏肉と切り干し大根の煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 552 kcal 脂質 15.3 g
蛋白質 23.7 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鮭の塩焼き
青菜とハムのソテー
もやしと胡瓜の胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 453 kcal 脂質 8.5 g
蛋白質 20.9 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スパイン風オムツ
具だくさんポトフ
ミニサラダ
牛乳
揚げパン
コーヒー・紅茶

熱量 547 kcal 脂質 24.6 g
蛋白質 21.0 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
肉豆腐

竹輪の石垣揚げ
MIXサラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

熱量 832 kcal 脂質 24.7 g
蛋白質 28.4 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鯖のみりん
醤油漬け
「青魚の王様」と言われるほどに栄養価が高い魚です。

鶏野菜炒め
わかめサラダ
納豆
味噌汁
御飯

熱量 857 kcal 脂質 30.6 g
蛋白質 48.1 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハ宝菜
数種類の野菜と、豚肉エビ、イカが入っていて、栄養バランスが優れています。

せいろ
蒸籠セット
シュウマイとエビ海鮮餃子の蒸し物セットです。

熱量 771 kcal 脂質 27.7 g
蛋白質 26.9 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
トマトソース
スパゲティー
(ナポリタン)

白身魚フライ
コールスローサラダ
コンソメスープ
変わり御飯/御飯

熱量 802 kcal 脂質 21.7 g
蛋白質 25.9 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚焼肉丼
匹瑛のさくら鶏卵を使用
ボリュームたっぷり
でスタミナ満点の一品です。

冷奴又は湯奴
大根サラダ
フルーツ
味噌汁

熱量 1116 kcal 脂質 47.0 g
蛋白質 38.9 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チーズハンバーグ
付け合わせ
～マッシュポテト～
柔らかいハンバーグにとろけるチーズを乗せました。

野菜サラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 659 kcal 脂質 20.9 g
蛋白質 23.5 g 塩分 3.7 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

熱量及び塩分量の数値は「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。お気軽にに登録して、是非活用してみたい♪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



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
認定制度」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
認定制度」取得

