

Monday
10/24

Tuesday
10/25

Wednesday
10/26

Thursday
10/27

Friday
10/28

Saturday
10/29

★今週のおすすめ★

◎10月26日(水) 夕食

とり天井

サクッと揚げた鶏の天ぶらを御飯にのせ、天井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28日(金) 夕食

照り焼きチキン

特製の甘辛い味付けが決め手。

◎10月29日(土) 夕食

手作りりんごムース

東仁学生会館リゾナル。甘みと酸味のバランスがとれた、濃厚なりんごムースです。

★今週のリクエスト★

◎10月27日(木) 夕食

野菜たっぷりタンメン

塩ベースのスープに炒めた野菜をたっぷりのせました。

どうぞお楽しみに♪

朝食

<p>挽肉巻き 煮染め (大根・人参・コンニャク・かんも)</p> <p>ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 563 kcal 脂質 12.4 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</p>	<p>チーズロール 肉団子と野菜のコンソメ煮</p> <p>ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 415 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 17.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>はんぺんのツマヨオーブン焼き 厚揚げのさつと煮 キャベツとハムの茹でサラダ</p> <p>味噌汁 御飯</p> <p>熱量 574 kcal 脂質 19.1 g 蛋白質 21.1 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>匠達のさくら鶏卵を使用 ハム&エッグ きんぴらごぼう ミニサラダ</p> <p>味噌汁 御飯</p> <p>熱量 471 kcal 脂質 11.1 g 蛋白質 15.4 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>いわしバーグ けんちん煮物 小松菜のおひたし</p> <p>味噌汁 御飯</p> <p>熱量 469 kcal 脂質 8.8 g 蛋白質 17.0 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>マカロニグラタン ベーコンと野菜のソテー ミニサラダ パン</p> <p>コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 496 kcal 脂質 17.1 g 蛋白質 19.5 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>
--	---	---	--	---	--

夕食

<p>豚肉と野菜の五目味噌炒め 食物繊維たっぷり。胃腸の働きを助けます。</p> <p>彩り野菜信田の煮物 ツナサラダ おすまし 御飯</p> <p>熱量 730 kcal 脂質 28.4 g 蛋白質 30.4 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>～焼き魚～ 焼きホッケ 身が大きくやわらかなホッケは食べ応えたっぷりです。</p> <p>手羽元のさっぱり煮 和風サラダ ジョア 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 713 kcal 脂質 17.2 g 蛋白質 50.3 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>★おすすめ★ とり天井 大分県のご当地メニューを東仁給食センター風にアレンジしました。存在感のある鶏肉が決め手です。</p> <p>味噌田楽 野菜サラダ フルーツ おすまし</p> <p>熱量 1022 kcal 脂質 22.4 g 蛋白質 30.7 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>★リクエスト★ 野菜たっぷりタンメン キャベツやもやしなど色々な野菜がたくさんとれます。</p> <p>揚げ棒餃子 *付け合わせ～生野菜～ みかんゼリー 変わり御飯/御飯</p> <p>熱量 650 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 22.4 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>★おすすめ★ 照り焼きチキン *付け合わせ～ソテー～ 香ばしい照り焼きソースが食欲を引き立てます。</p> <p>カニかまサラダ フルーツ 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 931 kcal 脂質 30.5 g 蛋白質 43.8 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 カニ</p>	<p>ポークカレー 数種類の香辛料をブレンドして、じっくり煮込んだ深みのある味わいです。</p> <p>シーザーサラダ ★おすすめ★ 手作りりんごムース コンソメスープ ライス</p> <p>熱量 1075 kcal 脂質 39.6 g 蛋白質 23.7 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>
--	---	---	---	---	--



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



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「5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