NO. 35 －2　2011.11.28 ～ 2011.12.3

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎11月30日（水）夕食

チキンの ねぎ塩焼き

長葱がたっぷり入った塩ダレと、香ばしく焼いた鶏肉の相性が抜群の一品です。

◎12月2日（金）夕食

五目中華かた焼きそば

具だくさんの中華あんがカリカリの揚げ麺と良く合います。

★今週のリクエスト★

◎11月28日（月）夕食

ベニス風ドリア

ﾀｰﾒﾘｯｸﾗｲｽにﾐｰﾄｿｰｽとﾎﾜｲﾄｿｰｽを重ねﾁｰｽﾞをのせて焼きました。

リクエストありがとうございました

朝食

Monday 11/28	Tuesday 11/29	Wednesday 11/30	Thursday 12/1	Friday 12/2	Saturday 12/3
若鶏のごま照り焼き	明太子オムレツ	はんぺんのｶﾚｰﾁｰｽﾞ焼き	ミニハンバーグ	焼き鮭	スクランブルエッグ
ひじきの煮物	野菜のチャウダー	じゃが芋のそぼろ煮	さつま揚げの炒め物	鶏肉と大根の煮物	ロールキャベツ
ミニサラダ	ミニサラダ	白菜のおひたし	ミニサラダ	もやしと胡瓜の胡麻酢和え	ミニサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン
味噌汁	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶
御飯					
熱量 498 kcal 脂質 12.1 g	熱量 476 kcal 脂質 16.9 g	熱量 567 kcal 脂質 14.3 g	熱量 492 kcal 脂質 12.2 g	熱量 523 kcal 脂質 12.0 g	熱量 463 kcal 脂質 17.1 g
蛋白質 21.5 g 塩分 3.9 g	蛋白質 16.3 g 塩分 3.3 g	蛋白質 18.1 g 塩分 4.0 g	蛋白質 18.0 g 塩分 2.9 g	蛋白質 26.9 g 塩分 3.8 g	蛋白質 22.2 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

Monday 11/28	Tuesday 11/29	Wednesday 11/30	Thursday 12/1	Friday 12/2	Saturday 12/3
☆リクエスト☆ ベニス風ドリア 熱いのでお気を付けてお召し上がり下さい。	焼きホッケ 程よい塩加減の大きなホッケです。大根おろしでさっぱりとお召し上がり下さい。	☆おすすめ☆ チキンのねぎ塩焼き ＊付け合わせ＊ ～炒め物～	豚肉の生姜焼き 生姜は新陳代謝を良くして体を温める働きがあります。	☆おすすめ☆ 五目中華かた焼きそば	チキンカレー 柔らかく食べ応えのある鶏肉がうれしいカレーです。
ジャンボコロッケ ボリュームたっぷりの大きなコロッケです。	鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 醤油とﾏﾖﾈｰｽﾞで味付けしたまろやかな炒め物です。	紅白煮浸し	あんかけ揚げだし豆腐	ｾｲﾛ蒸籠セット 大きなシュウマイとえび餃子のセットです。	シーザーサラダ
MIXサラダ	胡麻ドレサラダ	野菜サラダ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	MIXサラダ	アロエヨーグルト ヨーグルトには整腸作用のあるビフィズス菌が豊富に含まれています。
フルーツ	ミニうどん	味噌汁	ヨーグルト	ジョア	コンソメスープ
コンソメスープ	御飯	御飯	味噌汁	変わり御飯/御飯	ライス
			御飯		
熱量 1109 kcal 脂質 34.1 g	熱量 881 kcal 脂質 35.8 g	熱量 837 kcal 脂質 38.1 g	熱量 795 kcal 脂質 27.7 g	熱量 838 kcal 脂質 42.8 g	熱量 983 kcal 脂質 31.1 g
蛋白質 25.3 g 塩分 4.6 g	蛋白質 42.9 g 塩分 5.4 g	蛋白質 41.3 g 塩分 3.8 g	蛋白質 37.1 g 塩分 4.2 g	蛋白質 25.7 g 塩分 4.0 g	蛋白質 27.3 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

東京都 認証取得 食品衛生自主管理

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「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

2011 kyusyoku center　2011.11.22