

No. 36 - 2 2011.12.5 ~ 2011.12.10

=Weekly menu=

Monday
12/5

Tuesday
12/6

Wednesday
12/7

Thursday
12/8

Friday
12/9

Saturday
12/10

朝食

★今週のおすすめ★
◎12月9日(金) 夕食
クリスマスイベント
パーティーメニュー
豪華なお料理を
たくさん
ご用意しています。
みなさん是非
ご参加下さい。
どうぞお楽しみに♪

<p>豚肉入り 薄焼き玉子 煮染め ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 477 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 17.1 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>ハムステーキ パンネ ミートソース風 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 494 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 22.5 g 塩分 3.9 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 目玉焼き 野菜たっぷり 春雨煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 502 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 19.3 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>さつま揚げ ウインナーと 野菜のソテー 小松菜の胡麻和え 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 490 kcal 脂質 12.2 g 蛋白質 17.3 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>白身魚の マヨチーズ焼き けんちん煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 503 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 22.0 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>玉子焼き 切り干し 大根の煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 459 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 17.0 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>
--	---	--	---	--	---

夕食

★今週のクエスト★
◎12月8日(木) 夕食
親子丼
鶏肉と卵の美味しさが
充分に味わえる
ボリューム満点の丼物です。
クエストありがとうございました

<p>シーフードドリア ターメリックの上に、 イカ・北平を入れた 和風ソースとチーズをのせて 焼き上げました。</p> <p>フライセット コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ</p> <p>熱量 1100 kcal 脂質 36.0 g 蛋白質 44.7 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 エビ</p>	<p>鯖の味噌煮 鯖はビタミンB2が豊富で 血行を良くし、血を補う 作用に優れています。</p> <p>豚肉と野菜の 炒め物 わかめサラダ 納豆 おすまし 御飯</p> <p>熱量 818 kcal 脂質 27.2 g 蛋白質 41.1 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>麻婆豆腐 マイルドな辛味が 食欲を増進させます。</p> <p>春巻き MIXサラダ 飲むヨーグルト 中華スープ 御飯</p> <p>熱量 801 kcal 脂質 29.5 g 蛋白質 25.1 g 塩分 3.5 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 ★クエスト★ 親子丼 かに風味 つみれの煮物 野菜サラダ 香の物 味噌汁</p> <p>熱量 862 kcal 脂質 18.0 g 蛋白質 35.5 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・ カニ</p>	<p>照りマヨ ハンバーグ *付け合わせ* ~炒め物~ ふっくらとジューシーな ハンバーグに甘辛いソースをかけ マヨネーズを添えました。</p> <p>湯奴 チーズサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 kcal 脂質 g 蛋白質 g 塩分 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・ エビ</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
認証制度」取得



カロリー・アレルゲン表示について
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、卵・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種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ゲン物質(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。お気軽にリクエストして、是非活用してみたい♪お休みに、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ください。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/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