

NO.23 - 2 2012.9.3 ~ 2012.9.8

=Weekly menu=

Monday
9/3

Tuesday
9/4

Wednesday
9/5

Thursday
9/6

Friday
9/7

Saturday
9/8

朝食

★今週のクエスト★

◎9月3日(月) 夕食

チキンライス

不動の人気
チキンライスです!

リクエストありがとうございました。

笹かまぼこ
田舎風煮物
~白味噌仕立て~
ミニサラダ
味付け海苔
おすまし
御飯

熱量 423 kcal 脂質 2.1 g
蛋白質 19.7 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

スクランブルエッグ
マカロニの
クリーム煮
コルスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 538 kcal 脂質 17.2 g
蛋白質 25.3 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

豚肉と野菜の
ビーフン炒め
厚揚げ焼き
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 646 kcal 脂質 24.4 g
蛋白質 24.0 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

プレーンオムレツ
青菜とコソンのソテー
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 423 kcal 脂質 7.9 g
蛋白質 12.9 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼き鯖
筑前煮
小松菜ともやし
のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 566 kcal 脂質 14.2 g
蛋白質 28.2 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ポテトとコソンの
マヨネーズ焼き
ポークビーンズ
コルスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 610 kcal 脂質 25.7 g
蛋白質 18.3 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★今週のおすすめ★

◎9月6日(木) 夕食

ツナトマトソース
スパゲティ

トマトソースの具材を
入れ、仕上げました!

◎9月7日(金) 夕食

海鮮五目中華丼

魚介の旨味が
たっぷり入ったあんを
御飯にかけました♪

どうぞお楽しみに!!

★リクエスト★
チキンライス

海鮮ボールの煮物
マーメイドサラダ
フルーツミックス
コンソメスープ

熱量 1062 kcal 脂質 28.0 g
蛋白質 37.5 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
えび

焼きホッケ
お皿からはみ出しそうなほど
大きいホッケは
食べ応えがあります。
鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め
胡麻ドレサラダ
納豆
けんちん汁
御飯

熱量 977 kcal 脂質 45.7 g
蛋白質 52.2 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

グリルチキン
~オニオンソース~
香ばしく焼いたチキンに
オニオンソースを
かけました。
紅白煮浸し
マカロニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 978 kcal 脂質 44.0 g
蛋白質 50.7 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
ツナトマトソーススパゲティ
ジャンボコロッケ&ヒレカツ
MIXサラダ
ジョア
コンソメスープ
ワカメ御飯

熱量 998 kcal 脂質 14.8 g
蛋白質 43.9 g 塩分 7.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
海鮮五目中華丼
パリっと春巻き
付け合わせ
~もやしのナムル~
ジャムヨーグルト
味噌汁

熱量 1286 kcal 脂質 52.9 g
蛋白質 40.7 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
えび

焼きカレー
とろけるチーズの下には、
卵とキーマカレーライス♪
胡麻だれ冷奴
野菜サラダ
フルーチェ
野菜たっぷり
コンソメスープ

熱量 1036 kcal 脂質 37.0 g
蛋白質 40.9 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認証制度

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
(該当管内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、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。お気軽に会員登録して、是非活用してみたいとお思体みに、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/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

東仁給食センター 2012.8.28