NO.24 － 2　2012.9.10　～ 2012.9.15

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎9月11日（火）夕食

鮭のムニエル

旨味たっぷり
旬の秋鮭♪
バター醤油で香ばしく
焼き上げました。

◎9月14日（金）夕食

チキン南蛮

宮崎県のご当地ﾒﾆｭｰを
東仁学生会館風に
アレンジしました♪
南蛮タレと
特製タルタルソースが
チキンに良く合います！

どうぞお楽しみに！！

★今週のリクエスト★

◎9月15日（土）夕食
ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ

ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞとﾁｰｽﾞ、ﾃﾞﾐｿｰｽが
重なりあった、
深みのある味わいです。

リクエストありがとうございました。

朝　食

Monday 9/10	Tuesday 9/11	Wednesday 9/12	Thursday 9/13	Friday 9/14	Saturday 9/15
大判玉子焼き	チキンソテー ～レモン風味～	厚焼き玉子	じゃが芋の ﾂﾅﾏﾖｵｰﾌﾞﾝ焼き	白身魚の オーブン焼き	ﾊﾑｻﾝﾄﾞﾌﾗｲ
切り干し大根の 煮物	マカロニの デミソース煮	糸コンニャクと 挽肉の煮物	チキンのうま煮	豆腐と野菜の 卵とじ	ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ
ミニサラダ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ミニサラダ
味付け海苔	パ　ン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ
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 437 kcal　脂質 6.1 g	熱量 554 kcal　脂質 19.5 g	熱量 467 kcal　脂質 7.4 g	熱量 592 kcal　脂質 21.0 g	熱量 583 kcal　脂質 14.5 g	熱量 424 kcal　脂質 16.7 g
蛋白質 16.3 g　塩分 2.9 g	蛋白質 25.4 g　塩分 3.3 g	蛋白質 15.8 g　塩分 3.3 g	蛋白質 18.0 g　塩分 3.6 g	蛋白質 31.0 g　塩分 2.6 g	蛋白質 13.7 g　塩分 3.2 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 9/10	Tuesday 9/11	Wednesday 9/12	Thursday 9/13	Friday 9/14	Saturday 9/15
牛肉ともやしの 香味炒め もやしは「生命の芽」と言われるほど栄養価の高い野菜として知られています。	☆おすすめ☆ 鮭のムニエル ＊付け合わせ＊ ～のりポテト～	肉豆腐 豆腐に含まれるﾚｼﾁﾝには脳を活性化させ、記憶力や集中力を高める効果があります。	秋野菜の天ぷら 盛り合わせ サクッと揚がった旬の食材をご賞味下さい。	☆おすすめ☆ チキン南蛮	☆リクエスト☆ ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ＊付け合わせ＊ ～ポテト＆コーン～
いなりとｺﾝﾆｬｸの 煮物	鶏野菜炒め	野菜コロッケ＆ 海老フライ	きつねうどん	三色高野信田の 煮物	野菜サラダ
春雨サラダ ～マヨネーズ和え～	野菜サラダ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	オニオンサラダ	MIXサラダ	ミルクゼリー
卵の中華スープ	味噌汁	温泉卵	ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	手作り杏仁豆腐	野菜たっぷり コンソメスープ
御　飯	御　飯	味噌汁	御　飯	味噌汁	ライス
		御　飯		御　飯	
熱量 833 kcal　脂質 31.2 g	熱量 756 kcal　脂質 25.3 g	熱量 786 kcal　脂質 23.0 g	熱量 937 kcal　脂質 19.0 g	熱量 1009 kcal　脂質 35.6 g	熱量 913 kcal　脂質 34.4 g
蛋白質 27.5 g　塩分 4.5 g	蛋白質 41.0 g　塩分 4.9 g	蛋白質 32.4 g　塩分 5.2 g	蛋白質 20.7g　塩分 3.6 g	蛋白質 42.3 g　塩分 2.9 g	蛋白質 34.2 g　塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・かに	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・えび	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

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

東仁給食センター　2012.9.4