

NO. 27 - 2 2012.10.1 ~ 2012.10.6

=Weekly menu=

Monday
10/1

Tuesday
10/2

Wednesday
10/3

Thursday
10/4

Friday
10/5

Saturday
10/6

★今週のおすすめ★

◎10月1日(月) 夕食
チキンの山賊焼き
塩・胡椒・ニンニクが入った
特製のタレに鶏肉を
漬け込み焼きました。
御飯が進むおかずです。

★秋の味覚★

◎10月2日(火) 夕食

秋刀魚の塩焼き
栗御飯

秋の味覚の代表格。
おいしい秋を
満喫して下さい。

どうぞお楽しみに!!

★今週のリクエスト★

◎10月5日(金) 夕食
チキンライス

東仁学生会館で
人気のメニューです。
ケチャップライスが
優しい味わいです。

リクエストありがとうございました。

朝食

千草玉子焼き

吉野煮

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 586 kcal 脂質 14.2 g
蛋白質 26.4 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ツナと野菜の
ソテー

ロールキャベツ

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 418 kcal 脂質 13.9 g
蛋白質 17.5 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

竹輪の磯辺揚げ

五目煮

もやしと胡瓜の
梅和え

味噌汁

御飯

熱量 566 kcal 脂質 13.1 g
蛋白質 18.7 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

明太子オムレツ

豚肉と大根の煮物

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 472 kcal 脂質 10.8 g
蛋白質 14.5 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の
カレーパン粉焼き

チキンと
春雨のさつと煮

白菜と小松菜の
おひたし

味噌汁/御飯

熱量 498 kcal 脂質 9.5 g
蛋白質 26.5 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハッシュポテト

ペンネカルボナーラ

コールスローサラダ

フレンチトースト

コーヒー・紅茶

熱量 528 kcal 脂質 26.6 g
蛋白質 13.3 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
チキンの山賊焼き
付け合わせ
～のりポテト&パスタソテー～

魚河岸揚げの煮物

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 958 kcal 脂質 38.4 g
蛋白質 45.0 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★秋の味覚★
焼き魚
～秋刀魚の塩焼き～

肉じゃが

わかめサラダ

味噌汁

★秋の味覚★
栗御飯

熱量 992 kcal 脂質 44.0 g
蛋白質 36.5 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

麻婆豆腐
ほどよい辛味は
食欲を増進させます!

パリッと春巻き
付け合わせ
～茹で野菜～

中華春雨サラダ

白菜と卵の
中華スープ

御飯

熱量 880 kcal 脂質 36.4 g
蛋白質 24.4 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

秋野菜の天ぷら
盛り合わせ
旬の秋野菜をたっぷりと
ご堪能下さい。

わかめそば

和風サラダ

アロエヨーグルト

ゆかり御飯

熱量 935 kcal 脂質 18.7 g
蛋白質 23.7 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
そば

★リクエスト★
チキンライス

クリームコロッケ&
エビフライ&ウインナー

MIXサラダ

フルーツ

コンソメスープ

熱量 881 kcal 脂質 26.9 g
蛋白質 27.1 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
カニ エビ

牛井
温泉卵をトッピングして
お召し上がりいただく
のがおすすめです。

五色揚げと
コンニャクの煮物

野菜サラダ

フルーツミックス

味噌汁

熱量 1287 kcal 脂質 39.3 g
蛋白質 46.6 g 塩分 5.8 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

熱量及び塩分量の数値は「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。お気軽にりに登録して、是非活用してみ下さい。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をご覧になれます。

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/l/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