

No.29 - 2 2012.10.15 ~ 2012.10.20

=Weekly menu=

Monday
10/15

Tuesday
10/16

Wednesday
10/17

Thursday
10/18

Friday
10/19

Saturday
10/20

☆今週のおすすめ☆

◎10月17日 (水) 夕食
八宝菜

数種類の野菜と、豚肉
比、味が入っていて、
栄養バランスが優れています。

◎10月19日 (金) 夕食
チキンとキノコの
トマト煮込みチーズ焼き

チキンとキノコの旨みが
入ったトマトソースと
香ばしいチーズの香りが
相性抜群です。

どうぞお楽しみに！！

☆秋の味覚☆

◎10月18日 (木) 夕食
東仁特製
スイートポテト

東仁給食センター特製の
スイートポテトです。やさしい
食感と自然の甘みが
楽しめる一品です。

どうぞお楽しみに！！

朝食

若鶏ももの
照り焼き
ひじきの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 473 kcal 脂質 6.0 g
蛋白質 19.7 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムステーキ
マカロニのデミソース煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 497 kcal 脂質 10.2 g
蛋白質 17.7 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

笹かまぼこ
厚揚げとコンニャク
の白味噌煮
小松菜ともやし
のおひたし
おすまし
御飯

熱量 525 kcal 脂質 9.2 g
蛋白質 23.5 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

玉子焼き
鶏肉と切り干し
大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 545 kcal 脂質 15.5 g
蛋白質 24.7 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鮭
ハムと野菜の
炒め物
もやしと胡瓜の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 461 kcal 脂質 8.5 g
蛋白質 21.1 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スペイン風オムレツ
具だくさんポトフ
ミニサラダ
牛乳
揚げパン
コーヒー・紅茶

熱量 538 kcal 脂質 24.6 g
蛋白質 21.1 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

肉豆腐
秋らしくなり肌寒い
季節になりました。
肉豆腐を食べて、
体を温めて下さい。
竹輪の磯辺揚げ
MIXサラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

熱量 845 kcal 脂質 26.0 g
蛋白質 28.6 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鯖のみりん
醤油漬け
「青魚の王様」と
言われるほどに栄養価が
高い魚です。
付け合わせ
～さつま芋のレモン煮～
鶏野菜の塩炒め
わかめサラダ
納豆
味噌汁
御飯

熱量 869 kcal 脂質 29.7 g
蛋白質 46.9 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
ハ宝菜
蒸籠セット
MIXサラダ
ヨーグルト
春雨の中華スープ
御飯

熱量 869 kcal 脂質 29.7 g
蛋白質 46.9 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
エビ

ツナとベーコンの
トマトクリームスパゲティ
ふっくら
ジュシーメンチカツ
コールスローサラダ
☆秋の味覚☆
東仁特製
スイートポテト
コンソメスープ
ワカメ御飯

熱量 1004 kcal 脂質 36.6 g
蛋白質 32.3g 塩分 5.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
チキンとキノコのトマト
煮込みチーズ焼き
野菜コロッケ &
イカフライ
MIXサラダ
フルーツ
コンソメスープ
ライス

熱量 945 kcal 脂質 28.5 g
蛋白質 39.2 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

和風ハンバーグ
～オニオンソース～
オニオンソースが
ハンバーグの旨みを
引き立てます。
付け合わせ
～マッシュポテト & パスタソース～
野菜サラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 722 kcal 脂質 17.4 g
蛋白質 25.8 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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

熱量及び塩分量等の数値は「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。お気軽に会員登録して、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/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