NO.35 － 2　2012.11.26 ～ 2012.12.1

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎11月26日（月）夕食
ベニス風ドリア
ﾀｰﾒﾘｯｸﾗｲｽの上に
ﾎﾜｲﾄｿｰｽ、ﾐｰﾄｿｰｽを
重ねました。とろ～り
とろけるﾁｰｽﾞが美味しさ
を引き立てます。

◎11月28日（水）夕食
チキンのねぎ塩焼き
風味豊かなﾈｷﾞ塩ﾀﾞﾚに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。

◎11月29日（木）夕食
豚肉の生姜焼き
寒いこの時期は
生姜を食べて体を
温めましょう。

どうぞお楽しみに！！

朝食

Monday 11/26	Tuesday 11/27	Wednesday 11/28	Thursday 11/29	Friday 11/30	Saturday 12/1
豚肉入り薄焼き玉子	明太子オムレツ	ハム＆エッグ	ミニハンバーグ	焼き鮭	スクランブルエッグ
ひじきの煮物	野菜のチャウダー	ツナとじゃが芋の煮物	ﾏｶﾛﾆと野菜のｺﾝｿﾒ炒め	鶏じゃが	ロールキャベツ
ミニサラダ	ミニサラダ	白菜ともやしのおひたし	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	もやしと胡瓜の胡麻酢和え	ミニサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ピザトースト
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 477 kcal 脂質 10.9 g	熱量 452 kcal 脂質 13.4 g	熱量 549 kcal 脂質 11.6 g	熱量 518 kcal 脂質 9.7 g	熱量 615 kcal 脂質 11.7 g	熱量 569 kcal 脂質 22.6 g
蛋白質 18.6 g 塩分 2.6 g	蛋白質 16.4 g 塩分 3.1 g	蛋白質 21.5 g 塩分 4.1 g	蛋白質 17.0 g 塩分 3.1 g	蛋白質 28.7 g 塩分 3.5 g	蛋白質 28.3 g 塩分 4.0 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 11/26	Tuesday 11/27	Wednesday 11/28	Thursday 11/29	Friday 11/30	Saturday 12/1
☆おすすめ☆ ベニス風ドリア	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。	☆おすすめ☆ チキンのねぎ塩焼き ＊付け合わせ＊ ～ポテト＆ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾞﾌﾞﾙ～	☆おすすめ☆ 豚肉の生姜焼き	酸辣湯麺 オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です。	チキンカレー 柔らかい鶏肉が嬉しいカレーです。
エビカツ	鶏肉と野菜のﾏﾖﾈｰｽﾞ炒め	さつま揚げと千切り野菜の煮物	あんかけ揚げだし豆腐	揚げシュウマイ	シルバーサラダ ～春雨のマヨネーズ和え～ シルバーサラダとは春雨を使ったサラダです。
MIXサラダ ～マカロニ添え～	胡麻ﾄﾞﾚサラダ	野菜サラダ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	レタスサラダ	アロエヨーグルト
フルーツ	糸コンニャクの田楽風 ～合わせ味噌仕立て～	味噌汁	ヨーグルト	フルーツミックス	コーンスープ
コンソメスープ	ぽかぽか大根スープ	御飯	味噌汁	チャーハン	
	御飯		御飯		
熱量 986 kcal 脂質 28.9 g	熱量 929 kcal 脂質 43.7 g	熱量 1055 kcal 脂質 48.9 g	熱量 901 kcal 脂質 29.9 g	熱量 799 kcal 脂質 22.1 g	熱量 1127 kcal 脂質 37.2 g
蛋白質 31.2 g 塩分 5.0 g	蛋白質 44.9 g 塩分 5.3 g	蛋白質 51.0 g 塩分 5.5 g	蛋白質 44.7g 塩分 3.1 g	蛋白質 29.9 g 塩分 4.4 g	蛋白質 27.8 g 塩分 5.0 g
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	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　2012.11.20