

NO.23 - 2 2013.9.2 ~ 2013.9.7

=Weekly menu=
Friday 9/6 Saturday 9/7

Monday
9/2

Tuesday
9/3

Wednesday
9/4

Thursday
9/5

Friday
9/6

Saturday
9/7

★今週のおすすめ★

◎9月2日(月) 夕食

豚肉の山賊焼き
塩・胡椒・ニンニクが入った
特製のタレに豚肉を
漬け込み焼きました。
御飯が進むおかずです。

◎9月7日(土) 夕食

照りマヨハンバーグ

柔らかい粗挽きの
ハンバーグにマヨネーズを添え
ました。照り焼きソースとの
相性が抜群です。

どうぞお楽しみに！！

★今週のクエスト★

◎9月5日(木) 夕食

豚井

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。

クエストありがとうございました。

朝食

ごまひじきバーグ
根菜煮物
ミニサラダ
味付け海苔
おすまし
御飯

熱量 478 kcal 脂質 6.8 g
蛋白質 14.9 g 塩分 2.8 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
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 458 kcal 脂質 17.1 g
蛋白質 22.0 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

肉野菜炒め
厚揚げのさっと煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 524 kcal 脂質 17.2 g
蛋白質 16.7 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ミニハンバーグ
青菜とえのきの
ソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 470 kcal 脂質 11.7 g
蛋白質 15.7 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の
マヨネーズ焼き
筑前煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 585 kcal 脂質 16.4 g
蛋白質 28.2 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ジャーマンポテト
具だくさん
トマトスープ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 478 kcal 脂質 12.3 g
蛋白質 15.4 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
豚肉の山賊焼き

海鮮ボールの煮物

春雨サラダ

味噌汁

御飯

熱量 808 kcal 脂質 28.3 g
蛋白質 31.1 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
えび

鮭の香草
パン粉焼き
風味豊かな味付けにより
鮭が美味しく頂けます。
付け合わせ
~ソテー~

鶏肉と野菜の
トマト煮込み

野菜サラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 671 kcal 脂質 16.1 g
蛋白質 41.9 g 塩分 3.1 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。
付け合わせ
~パスタソース~

チーズサラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 847 kcal 脂質 38.0 g
蛋白質 42.9 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
豚井
~温泉卵付き~

イカと野菜の
塩炒め

レタスサラダ

味噌汁

熱量 971 kcal 脂質 32.0 g
蛋白質 41.1 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

麻婆豆腐
ほじよい辛味は
食欲を増進させます！

蒸籠セット

コールスローサラダ

絶品！杏仁豆腐

中華スープ

御飯

熱量 715 kcal 脂質 22.0 g
蛋白質 25.5 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
えび

★おすすめ★
照りマヨハンバーグ
付け合わせ
~炒め物~

胡麻だれ冷奴

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 707 kcal 脂質 30.3 g
蛋白質 26.0 g 塩分 3.6 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「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得

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



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。

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、給食センターTEL:042-463-2005 メール:diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。

★携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html

★給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/

★メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp