

No.24 - 2 2013.9.9 ~ 2013.9.14

=Weekly menu=

Monday
9/9

Tuesday
9/10

Wednesday
9/11

Thursday
9/12

Friday
9/13

Saturday
9/14

★今週のおすすめ★

◎9月9日(月) 夕食

牛肉の香味炒め
具材のもやしは「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。

◎9月14日(土) 夕食

キーマカレー
久しぶりの登場です。挽肉を用いたインド料理の一つで、玉葱と人参をみじん切りにし挽肉と炒め煮込みました。

どうぞお楽しみに!!

朝食

ボロニアソーセージカツ
鶏挽肉と豆腐の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 562 kcal 脂質 13.0g
蛋白質 26.2g 塩分 3.4g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チキンナゲット
じゃがバター
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 514 kcal 脂質 17.9g
蛋白質 18.4g 塩分 2.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

肉巻き&えび餃子
根菜とがんもの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 662 kcal 脂質 17.0g
蛋白質 19.2g 塩分 2.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
えび

チーズオムレット
ベーコンと野菜の炒め物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 416 kcal 脂質 9.9g
蛋白質 11.4g 塩分 2.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
チキンのうま煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 530 kcal 脂質 13.6g
蛋白質 27.0g 塩分 2.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハムサラダフライ
マカロニのデミソース煮
ミニサラダ
ピザトースト
コーヒー・紅茶

熱量 566 kcal 脂質 18.5g
蛋白質 20.0g 塩分 3.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
牛肉の香味炒め

揚げボールの煮物
野菜サラダ
中華スープ
御飯

熱量 635 kcal 脂質 22.4g
蛋白質 21.5g 塩分 3.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼き鯖
鯖は「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高い魚です。

豚肉の細切り炒め
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 997 kcal 脂質 49.2g
蛋白質 48.4g 塩分 4.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
チキン南蛮

五色野菜の寄せ揚げ煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 840 kcal 脂質 27.7g
蛋白質 32.9g 塩分 4.4g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

中華丼

様々な具材が入り、旨み、栄養が詰まった丼物となっています。

揚げ棒餃子
もやしサラダ
中華スープ

熱量 1017 kcal 脂質 39.8g
蛋白質 27.2g 塩分 4.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

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。

野菜コロケ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 710 kcal 脂質 24.1g
蛋白質 22.4g 塩分 4.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
キーマカレー

コーンサラダ
フルーチェ
コンソメスープ

熱量 871 kcal 脂質 22.5g
蛋白質 23.9g 塩分 5.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★今週のリクエスト★

◎9月11日(水) 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!

リクエストありがとうございました。



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



★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/1/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