

No.29 - 1

2013.10.14 ~ 2013.10.19

=Weekly menu=
Friday 10/18 Saturday 10/19

Monday
10/14

Tuesday
10/15

Wednesday
10/16

Thursday
10/17

★今週のおすすめ★

◎10月15日(火) 夕食

鯖の味噌煮

鯖に含まれるDHAは
脳の働きを活性化します。
「青魚の王様」と
言われるほど
栄養豊富な魚です。

◎10月16日(水) 夕食

八宝菜

魚介類やお肉、
たっぷりの野菜が
食べられるバランスの
良いメニューです。

どうぞお楽しみに!!

★秋の味覚★

◎10月17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。
優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!!

体育の日

朝食

ポロニア
ソーセージカツ
イカと里芋の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 516 kcal 脂質 5.2 g
蛋白質 19.5g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

厚揚げ焼き
鶏団子と
野菜の煮物
もやしと小松菜
のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 621 kcal 脂質 27.1 g
蛋白質 22.0g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムステーキ
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 471 kcal 脂質 17.4 g
蛋白質 10.1g 塩分 4.3 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
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 7.2 kcal 脂質 20.2 g
蛋白質 7.2g 塩分 3.4 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
パン
コーヒー・紅茶

熱量 436 kcal 脂質 16.5 g
蛋白質 15.2g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
鯖の味噌煮

鶏野菜の塩炒め
大根サラダ
おすまし
御飯

熱量 755 kcal 脂質 24.2 g
蛋白質 37.8g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
八宝菜

蒸籠セット
杏仁マンゴー
プリン
中華スープ
御飯

熱量 969 kcal 脂質 33.2 g
蛋白質 27.7g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポロネーゼ
コーンフライ
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
ライス

熱量 886 kcal 脂質 19.0 g
蛋白質 26.2g 塩分 4.8 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
～ソテー～
マカロニサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 948 kcal 脂質 42.0 g
蛋白質 47.6g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

和風おろし
ハンバーグ
大根おろしと
特製の和風ソースで
ハンバーグをさっぱりと
お召し上がりください。
付け合わせ
～炒め物～
野菜サラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

熱量 572 kcal 脂質 14.8 g
蛋白質 23.6g 塩分 4.5 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
(該当賞内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、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ゲン物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かき)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/
★メニューのリンクを募集しています。「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。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp