

No.30 - 2

2013.10.21 ~ 2013.10.26

=Weekly menu=
Friday 10/25 Saturday 10/26

Monday
10/21

Tuesday
10/22

Wednesday
10/23

Thursday
10/24

Friday
10/25

Saturday
10/26

朝食

若鶏の
ごま照り焼き
根菜と
がんもの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 497 kcal 脂質 10.0 g
蛋白質 19.7 g 塩分 3.6 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

チーズロール
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
ジョア
パン
コーヒー・紅茶

熱量 536 kcal 脂質 10.8 g
蛋白質 23.4 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

彩り野菜の
豆腐バーグ
中華風五目煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 475 kcal 脂質 14.4 g
蛋白質 10.8 g 塩分 3.4 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

じゃがバター
オムレツ
ひじきの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 439 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 8.1 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

白身魚の
マヨチーズ焼き
挽肉と大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 12.7 kcal 脂質 22.6 g
蛋白質 12.7 g 塩分 4.1 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

ソース焼きそば
ポークウインナー
ミニサラダ
コッペパン
コーヒー・紅茶

熱量 657 kcal 脂質 24.9 g
蛋白質 22.1 g 塩分 3.1 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
鶏肉とキノコの
トマト煮込み
コーンサラダ
パインゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 911 kcal 脂質 34.3 g
蛋白質 73.0 g 塩分 4.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
脂がのった
大きいホッケは
食べ応えがあります。
鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め
野菜サラダ
納豆
味噌汁
御飯

熱量 867 kcal 脂質 37.2 g
蛋白質 50.1 g 塩分 4.9 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

豚肉の黒胡椒炒め
塩・胡椒・ニンニクの
入った特製のタレで、
豚肉と野菜を
炒めました。
味噌田楽
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 761 kcal 脂質 22.9 g
蛋白質 20.4 g 塩分 4.9 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

野菜たっぷり
タンメン
野菜のシャキシャキした
食感がたまりません。
やけどしないように
注意してお召し
上がり下さい。
揚げ棒餃子
フルーツ
御飯

熱量 862 kcal 脂質 26.0 g
蛋白質 28.8 g 塩分 4.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
牛肉ともやしの
香味炒め
三色高野信田の
煮物
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 696 kcal 脂質 24.9 g
蛋白質 25.9 g 塩分 3.6 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

ビーフカレー
大きな鍋でじっくりと
煮込みました。
牛肉の旨味がたっぷりと
入っています。
ツナサラダ
★おすすめ★
自家製
りんごムース
コンソメスープ

熱量 973 kcal 脂質 39.6 g
蛋白質 24.9 g 塩分 4.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★
◎10月21日(月)夕食
鶏肉とキノコの
トマト煮込み
鶏肉とキノコの旨味が
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。
◎10月26日(土)夕食
自家製りんごムース
東仁学生会館オリジナル
甘みと酸味の
バランスが取れた、
濃厚なりんごムースです。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★
◎10月25日(金)夕食
牛肉ともやしの
香味炒め
もやしは「生命の芽」と
言われるほど、
栄養価の高い食品として
知られています。

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



★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を計算しています。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、給食センターTEL:042-463-2005 メール:dier@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、夕食をご覧頂けます。 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