

No.34 - 1

2013.11.18 ~ 2013.11.23

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

11/18

11/19

11/20

11/21

11/22

11/23

★今週のおすすめ★

11月18日(月)夕食
イタリアンハンバーグ
チーズをのせて
焼いたハンバーグに
特製のトマトソースを
かけました。

11月22日(金)夕食
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。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

11月21日(木)夕食
あったか
クリームシチュー
寒くなってきたこの時期
に心も体もほっとする
シチューです。

クエストありがとうございました。

朝食

さつま揚げ
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 466 kcal 脂質 5.6g
蛋白質 20.0g 塩分 4.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

スクランブル
エッグ
ロールキャベツ
ミニサラダ
ジョア
パン
コーヒー・紅茶

熱量 558 kcal 脂質 18.7g
蛋白質 29.1g 塩分 4.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ごまひじきバーグ
豚挽肉と
豆腐の卵とじ
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 642 kcal 脂質 26.5g
蛋白質 18.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

大判玉子焼き
きんぴらごぼう
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 430 kcal 脂質 12.0g
蛋白質 7.0g 塩分 2.4g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
系コンニャクと
挽肉の煮物
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 434 kcal 脂質 19.7g
蛋白質 7.8g 塩分 3.4g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
イタリアン
ハンバーグ
チーズをのせて
焼いたハンバーグに
特製のトマトソースを
かけました。
付け合わせ
～ンター～
マカロニサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 836 kcal 脂質 31.3g
蛋白質 33.5g 塩分 5.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

白身魚の南蛮がけ
南蛮タレと
特製タルタルソースが
白身魚に良く合います。
鶏野菜炒め
野菜サラダ
のっぺい汁
御飯

熱量 791 kcal 脂質 26.3g
蛋白質 43.2g 塩分 4.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

豚肉と野菜の
五目味噌炒め
豚肉と野菜を特製の
辛味噌で炒めました。
五色野菜の
寄せ揚げ煮物
レタスサラダ
おすまし
御飯

熱量 748 kcal 脂質 30.2g
蛋白質 22.1g 塩分 4.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★クエスト★
あったか
クリームシチュー
寒くなってきた
この時期に心も体も
ほっとするシチューです。
メンチカツ
コルスローサラダ
ライス

熱量 917 kcal 脂質 35.9g
蛋白質 33.7g 塩分 4.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
酸辣湯麺
焼き餃子
コルスローサラダ
手作りパンナコッタ
～りんごジャム添え～
御飯

熱量 1055 kcal 脂質 30.4g
蛋白質 38.4g 塩分 4.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

勤労感謝の日



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、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。メニュークエスト:nst@tohjin.co.jp