

No.36 - 2

2013.12.2 ~ 2013.12.7

=Weekly menu=
Friday 12/6 Saturday 12/7

★今週のおすすめ★

12月6日 (金) 夕食

クリスマスイベント
～パーティーメニュー～

たくさんの
パーティーメニューを
ご用意しています。
皆さんご参加下さい♪

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

12月4日 (水) 夕食

親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた
井つゆで味付けし、
卵でふっくら
とじました。

リクエストありがとうございました。

Monday
12/2

朝食

ミートボール
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 525 kcal 脂質 10.8 g
蛋白質 18.1 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Tuesday
12/3

目玉焼き
パンネの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 468 kcal 脂質 12.8 g
蛋白質 19.4 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Wednesday
12/4

さつま揚げ
鶏肉と
春雨のさっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 532 kcal 脂質 9.7 g
蛋白質 24.3 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Thursday
12/5

竹輪の磯辺揚げ
ポークハムと
野菜のソテー
白菜とほうれん草
のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 511 kcal 脂質 11.5 g
蛋白質 15.1 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の
マヨチーズ焼き
じゃがバター
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 584 kcal 脂質 19.3 g
蛋白質 20.0 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

玉子焼き
里芋のそぼろ煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 533 kcal 脂質 11.8 g
蛋白質 22.6 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

ハヤシライス
牛肉と野菜を
じっくり煮込みました。
体が温まります。

コーンサラダ
コーヒーゼリー
コンソメスープ

熱量 1036 kcal 脂質 33.2 g
蛋白質 27.4 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ
～野菜あんかけ～
カツと揚げた赤魚に
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。

豚肉と野菜の
塩だれ炒め
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 730 kcal 脂質 26.0 g
蛋白質 33.2 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵でふっくら
とじました。

海鮮ボールの煮物
野菜サラダ
味噌汁

熱量 966 kcal 脂質 28.3 g
蛋白質 38.4 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

麻婆豆腐
ほどよい辛味は
食欲を増進させます!

パリッと春巻き
コールスローサラダ
中華スープ
御飯

熱量 769 kcal 脂質 31.5 g
蛋白質 22.6 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
クリスマス
イベント
～パーティー
メニュー～

詳しくは
メニュー
ポスターを
ご覧下さい。

熱量 kcal 脂質 g
蛋白質 g 塩分 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～

オニオンサラダ
味噌汁
御飯

熱量 513 kcal 脂質 12.2 g
蛋白質 20.5 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★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フォームにお送り下さい。
お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp



東京学生食生活センターの表彰等
※2009年度
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※2007年度
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
(該当年度235社中の2社が表彰)
※2005年度
「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得

東京都食品衛生自主管理認証制度