

No.23 - 2

2014.9.1 ~ 2014.9.6

=Weekly menu=
Friday Saturday

★今週のおすすめ★

◎9月1日(月) 夕食
若鶏のねぎ塩焼き
風味豊かなねぎ塩だれに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。

◎9月4日(木) 夕食
タルタルチキン南蛮
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!
南蛮タレと特製の
タルタルソースが
チキンに良く合います。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

◎9月5日(金) 夕食
中華丼
様々な具材が入り、
旨味、栄養が詰まった
丼物となっています。

クエストありがとうございました。



東仁学生会館給食センターの表彰等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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
(参事内235社中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



各週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。
※食及び塩分量の数は「日本食品標準成分表2010」に基づき計算値であり、おおよその目安として表示しております。
※糖の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalと計算しています。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。
※独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/li/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。「この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・要望を下記メール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 ※パソコンからのメール着信拒否や受信相手を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。

Monday

9/1

朝食

ヘルシー豆腐ハンバーグ
鶏挽肉と
ひじきの煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 480 kcal 脂質 11.9 g
蛋白質 18.6 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
若鶏のねぎ塩焼き
付け合わせ
~野菜ソテー~

揚げボールの煮物
フレッシュ野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 947 kcal 脂質 43.1 g
蛋白質 49.3 g 塩分 4.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Tuesday

9/2

ハッシュポテト
ミートボールの
コンソメ煮
レタスサラダ
飲むヨーグルト
パン
コーヒー・紅茶

熱量 551 kcal 脂質 21.5 g
蛋白質 16.7g 塩分 3.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

三種の
カツ盛り合わせ
ハムカツ、チキンカツ、ヒ
レカツ、3種の
フライセットです。

豆腐の五目煮
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 872 kcal 脂質 30.8 g
蛋白質 33.2g 塩分 4.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Wednesday

9/3

笹かまぼこ
吉野煮
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 498 kcal 脂質 24.1 g
蛋白質 8.2g 塩分 4.2 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

鮭のムニエル
~バター醤油~
鮭の赤い身は、天然色素
のアスタキサンチンと
呼ばれ、免疫力アップや
美容に効果があります。
付け合わせ
~パスタソテー~

和風サラダ
あまずっパイ
ゼリー
具だくさん豚汁
御飯

熱量 772 kcal 脂質 18.6 g
蛋白質 35.6g 塩分 4.7 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Thursday

9/4

玉子焼き
厚揚げのさつと煮
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 551 kcal 脂質 23.6 g
蛋白質 16.4g 塩分 3.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
タルタル
チキン南蛮

三色高野信田の
煮物
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 869 kcal 脂質 27.4 g
蛋白質 35.8g 塩分 4.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Friday

9/5

白身魚の
オープン焼き
里芋のそぼろ煮
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 460 kcal 脂質 21.6 g
蛋白質 6.1g 塩分 3.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

★クエスト★
中華丼

様々な具材が入り、
旨味、栄養が詰まった
丼物となっています。

男爵コロック
オレンジ
中華スープ

熱量 865 kcal 脂質 27.5 g
蛋白質 20.2g 塩分 3.2 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Saturday

9/6

miniハンバーグ
マカロニと野菜の
コンソメ炒め
コルスローサラダ
揚げパン
コーヒー・紅茶

熱量 466 kcal 脂質 16.8 g
蛋白質 16.2g 塩分 2.6 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。

コーンサラダ
フルーツ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 936 kcal 脂質 27.2 g
蛋白質 27.1g 塩分 4.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品