

No. 27 - 2

2014.9.29 ~ 2014.10.4

=Weekly menu=
Friday Saturday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

9/29

9/30

10/1

10/2

10/3

10/4

★今週のおすすめ★

◎9月29日 (月) 夕食

味噌カツ

サクッと揚げた
トンカツと甘辛い味噌が
とてもよく合います。

◎10月2日 (木) 夕食

ジューシー

照り焼きチキン

特製の甘辛いタレが
決め手です。

どうぞお楽しみに!

★秋の味覚★

◎9月30日 (火) 夕食

秋刀魚の塩焼き&

栗御飯

秋の味覚の代表格。

おいしい秋を

満喫して下さい。

朝食

目玉焼き

豚肉と根菜の煮物

茹でキャベツ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 493 kcal 脂質 12.8 g
蛋白質 21.4g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
味噌カツ

さつま揚げの煮物

コルスローサラダ

オレンジ

おすまし

御飯

熱量 1062 kcal 脂質 39.6 g
蛋白質 39.2g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ヘルシー
豆腐ハンバーグ

ウインナーと
野菜のクリーム煮

コルスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 412 kcal 脂質 14.0 g
蛋白質 15.1g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★秋の味覚★
秋刀魚の塩焼き

肉じゃが

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

★秋の味覚★
栗御飯

熱量 828 kcal 脂質 31.2 g
蛋白質 32.3g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

プレーンオムレツ
厚揚げのさつと煮

コルスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 484 kcal 脂質 17.9 g
蛋白質 12.1g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

野菜たっぷり
中華うま煮

野菜の旨味がたっぷりと
入った一品です。

点心セット

フルーツゼリー

中華スープ

御飯

熱量 604 kcal 脂質 12.8 g
蛋白質 16.8g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

ポロニア
ソーセージカツ

田舎風筑前煮

コルスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 534 kcal 脂質 15.8 g
蛋白質 8.6g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ジューシー

照り焼きチキン

付け合わせ
~野菜ソテー~

フレッシュ
野菜サラダ

梨

味噌汁

御飯

熱量 939 kcal 脂質 34.5 g
蛋白質 46.0g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

カレイのカーパン粉焼き
キャベツ
そばろソテー

コルスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 472 kcal 脂質 22.4 g
蛋白質 9.5g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の
香味炒め

具材のせやしは
「生命の芽」と言われる
ほど栄養価の高い野菜とし
て知られています。

海鮮団子の煮物

春雨サラダ

味噌汁

御飯

熱量 802 kcal 脂質 26.6 g
蛋白質 23.9g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

スクランブル
エッグ

ミートボールの
コンソメ煮

コルスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 505 kcal 脂質 24.8 g
蛋白質 20.5g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：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。

シーザーサラダ

ミルクゼリー
嬉しいデザート♪
みかん入りです。

コンソメスープ

熱量 843 kcal 脂質 31.6 g
蛋白質 24.7g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

※週間メニューには、アレルギー表示が記載してあります。

熱量及び塩分量の数値は「日本食品標準成分表2010」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(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/l/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・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 ※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。

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
(設営室内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

