

No. 29 - 2

2014.10.13 ~ 2014.10.18

=Weekly menu=

Monday
10/13

Tuesday
10/14

Wednesday
10/15

Thursday
10/16

Friday
10/17

Saturday
10/18

朝食

ハムチーズピカタ
里芋の煮物
茹でキャベツ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 496 kcal 脂質 7.5 g
蛋白質 15.9g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き
野菜たっぷり
春雨煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 509 kcal 脂質 19.1 g
蛋白質 13.8g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ごまひじきバーグ
もやしと
さつま揚げの
炒め物
茹でキャベツ
味噌汁
御飯

熱量 479 kcal 脂質 14.8 g
蛋白質 10.2g 塩分 3.7 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
厚揚げと
大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 529 kcal 脂質 25.3 g
蛋白質 16.7g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

明太子オムレツ
ミートボールの
コンソメ煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 431 kcal 脂質 17.0 g
蛋白質 15.4g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品



夕食

鶏モモ肉の
味噌だれ焼き
柔らかい鶏肉を特製の
味噌だれに漬け込み
焼き上げました。
付け合わせ
~パスタソテー~
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 939 kcal 脂質 34.9 g
蛋白質 48.5g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
絶品！
マーボー豆腐
厚切りハムカツ
コールスローサラダ
みかんゼリー
中華スープ
御飯

熱量 778 kcal 脂質 21.4 g
蛋白質 27.6g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
照りマヨ
ハンバーグ
付け合わせ
~野菜ソテー~
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 623 kcal 脂質 24.2 g
蛋白質 22.0g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
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。
揚げシュウマイ
付け合わせ
~もやしのナムル~
フレッシュ
野菜サラダ
御飯

熱量 852 kcal 脂質 23.6 g
蛋白質 32.2g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

オリジナル
ポークカレー
数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んだコクのある
カレーです。
コーンサラダ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 934 kcal 脂質 25.6 g
蛋白質 24.0g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★今週のおすすめ★

◎10月15日 (水) 夕食
絶品！マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます！

◎10月16日 (木) 夕食
照りマヨハンバーグ
柔らかいハンバーグに
マヨネーズを添えました。
照り焼きソースの
相性が抜群です。

◎10月17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！



東仁学生舎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
(※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されています。
熱量及び塩分量の数は「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、種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/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。