

No.32 - 2

2014.11.3 ~ 2014.11.8

=Weekly menu=  
Friday 11/7 Saturday 11/8

Monday  
11/3

Tuesday  
11/4

Wednesday  
11/5

Thursday  
11/6

Friday  
11/7

Saturday  
11/8

★今週のおすすめ★

◎11月5日(水) 夕食  
香味塩だれチキン  
風味豊かな塩だれに  
鶏肉を漬け込み香ばしく  
焼き上げました。

◎11月6日(木) 夕食  
ミートソース

スパゲティ-  
挽肉の旨味とトマトの  
酸味をうまく調和させた  
まろやかなソースが  
決め手です。

◎11月8日(土) 夕食  
ハヤシライス  
牛肉と野菜をじっくり  
煮込みました。

どうぞお楽しみに!

文化の日

朝食

さつま揚げ  
里芋の煮物  
温野菜キャベツ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 470 kcal 脂質 3.9 g  
蛋白質 20.1g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

目玉焼き  
ごぼうと  
糸こんにゃくの煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 508 kcal 脂質 14.8 g  
蛋白質 12.1g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

ごまひじき  
ハンバーグ  
もやしの  
中華風炒め  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 489 kcal 脂質 15.2 g  
蛋白質 13.0g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

カレーの  
カレーパン粉焼き  
けんちん煮物  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 425 kcal 脂質 20.2 g  
蛋白質 4.6g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

ハッシュドポテト  
ウインナーと  
野菜のソテー  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 490 kcal 脂質 13.0 g  
蛋白質 23.8g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

夕食

絶品!  
マーボー豆腐  
\*付け合わせ\*  
増進させます!  
ハムカツ  
コールスローサラダ  
中華スープ  
御飯

熱量 667 kcal 脂質 20.3 g  
蛋白質 25.8g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★  
香味塩だれチキン  
\*付け合わせ\*  
~野菜ソテー~  
海鮮団子の煮物  
フレッシュ  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 911 kcal 脂質 40.9 g  
蛋白質 48.4g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品・えび

★おすすめ★  
ミートソース  
スパゲティ-  
たっぷり  
コーンコロッセ  
コールスローサラダ  
コンソメスープ  
ライス  
御飯

熱量 820 kcal 脂質 19.3 g  
蛋白質 24.8g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

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。  
\*付け合わせ\*  
~パスタソテー~  
さつま揚げの煮物  
フレッシュ野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 783 kcal 脂質 25.2 g  
蛋白質 27.2g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★  
ハヤシライス  
牛肉と野菜を  
じっくり煮込みました。  
マカロニサラダ  
フルーツゼリー  
コンソメスープ

熱量 1081 kcal 脂質 37.4 g  
蛋白質 22.1g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品



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  
(該当官内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、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/1/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。