

No.33 - 2

2014.11.10 ~ 2014.11.15

=Weekly menu=
Friday 11/14 Saturday 11/15

Monday
11/10

Tuesday
11/11

Wednesday
11/12

Thursday
11/13

Friday
11/14

Saturday
11/15

★今週のおすすめ★

◎11月10日(月) 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。

◎11月12日(水) 夕食

八宝菜

お肉とたっぷりの野菜が
食べられるバランスの
良いメニューです。

◎11月15日(土) 夕食

キーマカレー

挽肉を用いたインド料理
の一つで、玉葱と人参を
みじん切りにし、
挽肉と煮込みました。

どうぞお楽しみに!

朝食

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
ひじきの煮物
温野菜キャベツ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 472 kcal 脂質 12.0g
蛋白質 16.5g 塩分 3.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き
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 432 kcal 脂質 16.4g
蛋白質 19.5g 塩分 3.4g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

笹かまぼこ
吉野煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 474 kcal 脂質 16.6g
蛋白質 9.2g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

千草焼き
切り干し大根の
煮物
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 456 kcal 脂質 10.3g
蛋白質 3.1g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

白身魚フライ
厚揚げと
コンニャクの味噌煮
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 605 kcal 脂質 20.6g
蛋白質 15.0g 塩分 4.3g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ポテトの
マヨネーズ焼き
~ブラックペッパーがけ~
マカロニと野菜の
コンソメ炒め
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 567 kcal 脂質 14.1g
蛋白質 21.2g 塩分 2.5g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★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~

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 1018 kcal 脂質 36.3g
蛋白質 50.6g 塩分 4.9g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

MIXフライセット
アジフライ、
チキンカツ、ヒレカツ
3種のフライです。

豆腐の五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 756 kcal 脂質 24.7g
蛋白質 30.3g 塩分 3.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
八宝菜

お肉とたっぷりの野菜が
食べられるバランスの
良いメニューです。

揚げシュウマイ
パインゼリー
中華スープ
御飯

熱量 949 kcal 脂質 38.3g
蛋白質 22.9g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ふわふわ親子丼
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
としました。

あったか豆腐
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁

熱量 850 kcal 脂質 22.5g
蛋白質 37.3g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

野菜たっぷり
タンメン
野菜のシャキシャキした
食感がたまりません。

野菜コロック
コールスローサラダ
りんご
御飯

熱量 754 kcal 脂質 17.5g
蛋白質 22.4g 塩分 3.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
キーマカレー

挽肉を用いた
インド料理の一つで、
玉葱と人参を
みじん切りにし
挽肉と煮込みました。

つぶつぶ
コーンサラダ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 959 kcal 脂質 28.8g
蛋白質 25.9g 塩分 5.0g
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
(該当年内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、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7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/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!」などのご意見を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしています。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拒否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。