

★今週のおすすめ★

◎9月16日(水)夕食
ディアボロチキン
ディアボロは「悪魔」を意味します。鶏を焼いた姿が悪魔のマントに似ているからという説があります。

◎9月17日(木)夕食
豚肉と野菜の

五目味噌炒め

豚肉と野菜を特製の辛味噌で炒めました。

どうぞお楽しみに!

★行事食★

◎9月19日(土)夕食
自家製おはぎ

一個一個丁寧に作った手作りおはぎです!
あんこがたっぷり付いています!

どうぞお楽しみに♪

Monday 9/14 Tuesday 9/15 Wednesday 9/16 Thursday 9/17 Friday 9/18 Saturday 9/19

<p>朝食</p> <p>蒸しシュウマイ 豚肉と根菜の煮物 ワカメとキュウリとツナの和え物 味付け海苔 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 602 kcal 脂質 16.9g 蛋白質 22.2g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>	<p>ベーコン ポテトバーグ ウインナーと野菜のソテー コールスローサラダ 牛乳 パン コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 564 kcal 脂質 23.2g 蛋白質 23.6g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>	<p>ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 525 kcal 脂質 10.6g 蛋白質 15.0g 塩分 3.8g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>	<p>ミートボール 厚揚げと大根の煮物 おひたし 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 577 kcal 脂質 15.6g 蛋白質 20.0g 塩分 4.6g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>	<p>白身魚のマヨチーズ焼き 鶏肉と野菜の春雨煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 531 kcal 脂質 13.4g 蛋白質 25.0g 塩分 3.7g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>	<p>ハッシュドポテト 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</p> <p>熱量 456 kcal 脂質 17.3g 蛋白質 13.9g 塩分 3.1g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>
---	---	--	---	---	---

<p>夕食</p> <p>ちゃんぽん 野菜の旨みがスープに溶け込みます。</p> <p>ハムカツ コールスローサラダ みかんゼリー 御飯</p> <p>熱量 1015 kcal 脂質 22.7g 蛋白質 31.1g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>	<p>鯖の味噌煮 鯖に含まれるDHAは、脳の働きを活性化します。「青魚の王様」と言われるほど栄養豊富な魚です。</p> <p>鶏挽肉と豆腐の煮物 シャキシャキ大根サラダ 納豆 おすまし 御飯</p> <p>熱量 771 kcal 脂質 19.9g 蛋白質 40.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>	<p>★おすすめ★ ディアボロチキン *付け合わせ* ~ナポリタン~</p> <p>フレッシュ野菜サラダ オレンジ コンソメスープ ライス</p> <p>熱量 948 kcal 脂質 44.3g 蛋白質 45.3g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>	<p>★おすすめ★ 豚肉と野菜の五目味噌炒め</p> <p>がんもの煮物 フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯</p> <p>熱量 750 kcal 脂質 31.3g 蛋白質 22.9g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>	<p>オリジナルチキンカレー 柔らかい鶏肉が嬉しいカレーです。</p> <p>アジフライ シーザーサラダ 牛乳寒天 コンソメスープ 御飯</p> <p>熱量 966 kcal 脂質 11.9g 蛋白質 29.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>	<p>★行事食★ 自家製おはぎ</p> <p>熱量 966 kcal 脂質 11.9g 蛋白質 29.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品</p>
--	---	---	---	--	---



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「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
 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、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。
 熱量及び塩分等の数値は「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。
 ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には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!」などのご意見ご要望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。