

NO.30 - 2 2015.10.26 ~ 2015.10.31

=Weekly menu=  
Friday 10/30 Saturday 10/31

Monday  
10/26

Tuesday  
10/27

Wednesday  
10/28

Thursday  
10/29

Friday  
10/30

Saturday  
10/31

★今週のおすすめ★

◎10月26日(月) 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29日(木) 夕食  
オニオンソース  
ハンバーグ  
ジューシーなハンバーグと  
玉葱をふんだんに使った  
ソースが良く合います。

◎10月30日(金) 夕食  
The☆鶏井  
鶏そぼろと卵そぼろ、  
鶏肉の照り焼きが  
のった丼物です。  
どうぞお楽しみに!

朝食  
チキンバー  
切り干し大根の煮物  
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

熱量 539 kcal 脂質 11.1 g  
蛋白質 20.8g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

夕食

☆おすすめ☆  
絶品!  
マーボー豆腐  
ほどよい辛味は食欲を  
増進させます!  
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 770 kcal 脂質 22.5 g  
蛋白質 27.4g 塩分 2.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品・えび

ポテトの  
マヨネーズ焼き  
~ブラックペッパーがけ~  
ロールキャベツ  
コールスローサラダ  
ジョア  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 611 kcal 脂質 23.5 g  
蛋白質 18.5g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

朝食

ふわふわ  
かきたまうどん  
ダシの香る麵つゆに  
ふわふわの卵を  
合わせたうどんです。  
野菜コロッケ  
コールスローサラダ  
オレンジ  
御飯

熱量 794 kcal 脂質 12.7 g  
蛋白質 19.7g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

ミートボール  
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 496 kcal 脂質 9.3 g  
蛋白質 14.1g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

朝食

豚肉と野菜の  
香味炒め  
豚肉と野菜を特製の  
香味タレで炒めました。  
御飯がすすむ  
おかずです。  
五目巾着の煮物  
フレッシュ  
野菜サラダ  
おすすめ  
御飯

熱量 709 kcal 脂質 25.1 g  
蛋白質 21.5g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

目玉焼き  
鶏肉と野菜のうま煮  
ハムとキャベツの  
ゆでサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 513 kcal 脂質 14.4 g  
蛋白質 21.0g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

朝食

☆おすすめ☆  
オニオンソース  
ハンバーグ  
\*付け合わせ\*  
~ナポリタン~  
フレッシュ  
野菜サラダ  
グレープフルーツ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 679 kcal 脂質 16.5 g  
蛋白質 23.5g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

肉巻きシュウマイ  
田舎風煮物  
~味噌仕立て~  
コールスローサラダ  
おすまし  
御飯

熱量 437 kcal 脂質 7.8 g  
蛋白質 11.8g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

朝食

☆おすすめ☆  
The☆鶏井  
鶏そぼろと卵そぼろ、  
鶏肉の照り焼きが  
のった丼物です。  
揚げボールの煮物  
フレッシュ  
野菜サラダ  
味噌汁

熱量 1086 kcal 脂質 29.7 g  
蛋白質 51.8g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品・えび

ハッシュドポテト  
具だくさんポトフ  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 480 kcal 脂質 21.8 g  
蛋白質 13.0g 塩分 2.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

朝食

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。  
マカロニサラダ  
ヨーグルト  
コンソメスープ

熱量 1078 kcal 脂質 36.8 g  
蛋白質 25.5g 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ภายใน235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150=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ギ物質(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/  
☆メニューのリンク先を募集しています。「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。メニューリンク先: 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。

