

NO.31 - 2

2015.11.2 ~ 2015.11.7

=Weekly menu=
Friday Saturday

★今週のおすすめ★

◎11月2日(月) 夕食
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
とじました。

◎11月4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。

◎11月5日(木) 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

Monday
11/2

朝食
miniハンバーグ
ひじきの煮物
もやしのナムル
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 535 kcal 脂質 15.7 g
蛋白質 20.0g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
ふわふわ親子丼

あったか豆腐

シャキシャキ
大根サラダ

りんご

味噌汁

熱量 852 kcal 脂質 21.8 g
蛋白質 36.0g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Tuesday
11/3

文化の日

Wednesday
11/4

さつま揚げ
きんぴらごぼう
マカロニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 567 kcal 脂質 13.1 g
蛋白質 17.2g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ディアボロチキン
付け合わせ
~フレンチポテトフライ~

海藻サラダ

コーヒーゼリー

コンソメスープ

ライス

熱量 1158 kcal 脂質 58.7 g
蛋白質 45.4g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Thursday
11/5

ヘルシー
豆腐ハンバーグ
糸こんにゃくの
そばろ煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 437 kcal 脂質 9.5 g
蛋白質 13.4g 塩分 3.5 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
~彩りサラダ~

柿

御飯

熱量 973 kcal 脂質 22.6 g
蛋白質 30.5g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Friday
11/6

さわらのねぎソース
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 536 kcal 脂質 12.8 g
蛋白質 22.6g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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。

餅巾着の煮物

春雨サラダ

おすまし

御飯

熱量 811 kcal 脂質 30.7 g
蛋白質 21.3g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Saturday
11/7

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き
肉団子ときのこの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 389 kcal 脂質 9.8 g
蛋白質 15.2g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

とり天丼
サクッと揚げた鶏の
天ぷらを御飯にのせ、
天丼のダレをかけました。
削り節と刻み海苔が
美味しさを引き立てます。

豆腐の五目煮

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

熱量 1002 kcal 脂質 27.3 g
蛋白質 37.8g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品



★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を食べたい!」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。

