

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。

揚げシューマイ  
\*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。

