

NO.33 + 2 2015.11.16 ~ 2015.11.21

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎11月18日(水) 夕食
ミートソースドリア
~とろとろチーズのせ~
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。

◎11月20日(金) 夕食
カツ丼

やわらかなトンカツと
玉葱をだしの効いた
丼つゆで味付けし、卵で
ふっくらととじました。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

◎11月16日(月) 夕食
韓国風プルコギ丼

豚肉と野菜を焼き肉風に
炒め御飯にのせました。

クエストありがとうございました。



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

11/16

朝食

ねぎ焼き
糸こんにゃくの
そばろ煮
もやしのナムル
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 421 kcal 脂質 4.3g
蛋白質 16.8g 塩分 4.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★リクエスト★
韓国風プルコギ丼

信田巻きの煮物

フレッシュ
野菜サラダ

パインゼリー

味噌汁

熱量 1071 kcal 脂質 36.2g
蛋白質 28.3g 塩分 4.9g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Tuesday

11/17

ハッシュドポテト
スープ春雨
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 509 kcal 脂質 19.6g
蛋白質 14.0g 塩分 3.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

焼き鯖
~大根おろし添え~
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。

ごろっと肉じゃが

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 874 kcal 脂質 34.4g
蛋白質 46.5g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Wednesday

11/18

目玉焼き
厚揚げのさっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 539 kcal 脂質 17.2g
蛋白質 21.8g 塩分 3.4g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ミートソースドリア
~とろとろチーズのせ~
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和
させたまろやかなソースが
決め手です。

白身魚フライ

コールスローサラダ

コンソメスープ

熱量 865 kcal 脂質 25.7g
蛋白質 27.4g 塩分 4.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Thursday

11/19

さつま揚げ
鶏肉と根菜の煮物
キャベツとハムの
ゆでサラダ
味噌汁
御飯

熱量 497 kcal 脂質 8.6g
蛋白質 21.4g 塩分 4.1g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

鶏モモ肉の
味噌ダレ焼き
柔らかい鶏肉を特製の
味噌だれに漬け込み
焼き上げました。
付け合わせ
~野菜ソテー~

フレッシュ
野菜サラダ

グレープフルーツ

おすまし

御飯

熱量 866 kcal 脂質 35.3g
蛋白質 46.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Friday

11/20

えびすり身の
オープン焼き
豚肉と豆腐の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 463 kcal 脂質 8.0g
蛋白質 18.6g 塩分 3.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

★おすすめ★
カツ丼

やわらかなトンカツと
玉葱をだしの効いた
丼つゆで味付けし、
卵でふっくらと
とじました。

五目巾着の煮物

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

熱量 952 kcal 脂質 22.5g
蛋白質 32.3g 塩分 4.9g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Saturday

11/21

ベーコン
ポテトバーグ
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 447 kcal 脂質 10.3g
蛋白質 15.8g 塩分 3.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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。

シーザーサラダ

みかんゼリー

コンソメスープ

熱量 1041 kcal 脂質 36.4g
蛋白質 18.9g 塩分 5.0g
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。
お待ちしております。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。