

★今週のおすすめ★

◎11月27日(金) 夕食
香味塩だれチキン
風味豊かな塩だれに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。

◎11月28日(土) 夕食
ハヤシライス
牛肉と野菜をじっくり
煮込みました。

どうぞお楽しみに!

Monday
11/23



勤労感謝の日

Tuesday
11/24
朝食

目玉焼き
きんぴらごぼう
マカロニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 595 kcal 脂質 18.5 g
蛋白質 19.9g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Wednesday
11/25
夕食

肉巻きシュウマイ
ウインナーと
野菜のソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 490 kcal 脂質 14.7 g
蛋白質 14.1g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Thursday
11/26
夕食

明太子オムレツ
じゃが芋の甘辛煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 486 kcal 脂質 7.5 g
蛋白質 11.8g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Friday
11/27
夕食

ミートボール
厚揚げと
野菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 583 kcal 脂質 15.7 g
蛋白質 19.5g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Saturday
11/28
夕食

miniハンバーグ
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 465 kcal 脂質 18.3 g
蛋白質 18.1g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★今週のクエスト★

◎11月24日(火) 夕食
若鶏の
ジューシー唐揚げ
衣で旨味を閉じ込め、
ジューシーに揚げた
唐揚げです。みんなの
大好きなおかずです。
クエストありがとうございました。



★リクエスト★
若鶏の
ジューシー唐揚げ
豆腐の五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 778 kcal 脂質 32.7 g
蛋白質 31.9g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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。
餅巾着の煮物
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 730 kcal 脂質 25.4 g
蛋白質 21.8g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

絶品!
マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!
カレーコロッケ
コールスローサラダ
中華スープ
御飯

熱量 600 kcal 脂質 17.2 g
蛋白質 20.5g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

★おすすめ★
香味塩だれチキン
付け合わせ
~野菜ソテー~
フレッシュ
野菜サラダ
杏仁マンゴープリン
味噌汁
御飯

熱量 960 kcal 脂質 40.0 g
蛋白質 45.5g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ハヤシライス
牛肉と野菜を
じっくり煮込みました。
マカロニサラダ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 1119 kcal 脂質 42.0 g
蛋白質 26.8g 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・アレルゲン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・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。

