NO. 33－1

=Weekly menu=

2016.11.14 ～ 2016.11.19

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18	11/19
morning	miniハンバーグ 里芋の煮物 もやしと人参のおかか和え 味噌汁 御　飯	ポテトのマヨネーズ焼き ～ブラックペッパーがけ～ マカロニのデミソース煮 コールスローサラダ ジョア パ　ン コーヒー・紅茶	NEW 厚揚げ焼き 肉団子と野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御　飯	いか入りねぎ焼き 鶏肉と根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御　飯	こんがり焼きししゃも キャベツそぼろソテー おひたし 味噌汁 御　飯	ハッシュドポテト ツナと野菜のソテー コールスローサラダ パ　ン コーヒー・紅茶
	熱量 510 kcal　脂質 11.2 g 蛋白質 16.6 g　塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 658 kcal　脂質 22.1 g 蛋白質 19.4 g　塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 470 kcal　脂質 9.6 g 蛋白質 17.6 g　塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 433 kcal　脂質 6.0 g 蛋白質 13.7 g　塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 503 kcal　脂質 12.6 g 蛋白質 20.1 g　塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 480 kcal　脂質 21.4 g 蛋白質 14.1 g　塩分 2.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
dinner	白身フリッターの甘酢あんかけ サクサクの白身魚にさっぱり甘酢のあんをかけました。 揚げボールの煮物 手作り胡麻ドレサラダ 味噌汁 御　飯	彩り三色丼 甘辛い鶏挽肉、ふわふわの卵、シャキシャキの絹さやの三色丼です。 つぶつぶコーンサラダ 和☆らびもち（きな粉） NEW あったか豚汁	ミートソーススパゲティー 挽肉とトマトの旨味が調和したソースが決め手です。 NEW かぼちゃ挽肉フライ ＊付け合わせ＊ コールスローサラダ 杏仁マンゴー コンソメスープ ライス	☆おすすめ☆ NEW グリルチキン ～和風きのこソース～ 旬のきのこを使った特製ソース。秋の味覚をお楽しみ下さい。 ＊付け合わせ＊ 野菜ソテー さつまいもサラダ フルーツ 味噌汁 御　飯	あっさり！塩マーボー豆腐 塩味ベースであっさり、でもごはんがすすむ、いつもとひと味違う麻婆豆腐です。 肉巻きシュウマイ ＊付け合わせ＊ フレッシュ野菜サラダ 中華スープ 御　飯	オリジナルチキンカレー じっくり煮込んだ柔らいチキンとほどよくきいたスパイスが決め手のカレーです。 シーザーサラダ フルーツゼリー コンソメスープ
	熱量 727 kcal　脂質 24.2 g 蛋白質 23.2 g　塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・エビ	熱量 950 kcal　脂質 22.3 g 蛋白質 41.9 g　塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 839 kcal　脂質 22.8 g 蛋白質 26.0 g　塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 975 kcal　脂質 42.2 g 蛋白質 46.4 g　塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 571 kcal　脂質 17.9 g 蛋白質 22.0 g　塩分 2.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・エビ	熱量 998 kcal　脂質 28.9 g 蛋白質 22.6 g　塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品

☆今週のおすすめ☆

◎ 11月 17日（木）夕食

グリルチキン

～和風きのこソース～

旬のきのこを使った特製ソースです。秋の味覚をお楽しみ下さい。

どうぞお楽しみに♪

☆季節のメニュー☆

◎ 11月 15日（火）夕食

あったか豚汁

11月から12月にかけて全国各地で行われてきた「油祝い」にちなんだメニューです。油分のあるものを食べ、寒い冬を乗り切る体力をつけようと、先人の知恵から生まれた行事です。

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ギー物質(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/i/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/

東仁給食センター　20116.11.8