



NO. 31 - 1

=Weekly menu=

2017.10.30 ~ 2017.11.5

Monday
10/30

Tuesday
10/31

Wednesday
11/1

Thursday
11/2

Friday
11/3

Saturday
11/4

☆今週のおすすめ☆

◎ 11月1日 (水) 夕食
とろとろかきたまうどん

とろとろのかき玉と
だしの香りに、
ほっと落ち着く、
まろやか風味のうどんです。

どうぞお楽しみに♪

メニューリスト 募集しています!!

「こんな料理を食べたい」
「あの料理をまた食べたい」
というものがありましたら、
こちらのアドレスまで

↓↓↓

(nst@tohjin.co.jp)

リストをお願いします。

morning

あげたて
さつま揚げ
里芋の煮物
ニ海藻サラダ
味噌汁
御飯

熱量 487 kcal 脂質 9.5 g
蛋白質 15.9 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

プレーンオムツ
ベコンポテト
コールスーサラダ
パソ
コーヒ・紅茶
御飯

熱量 420 kcal 脂質 14.8 g
蛋白質 16.9 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ちびっ子シュマイ
キャベツそぼろソテー
ミニ大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 491 kcal 脂質 11.2 g
蛋白質 15.1 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ホウの塩焼き
ヘルシ-黒ごま豆腐
もやしのナムル
味噌汁
御飯

熱量 418 kcal 脂質 8.4 g
蛋白質 18.8 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

◆文化の日◆

目玉焼き
チンナゲツ
茹でキャベツ
味噌汁
御飯

熱量 518 kcal 脂質 19.. g
蛋白質 17.3 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

dinner

ミートソースパスタ
～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。

カレーコロッケ
付け合わせ
コールスーサラダ

コンソメスープ

熱量 914 kcal 脂質 34.0 g
蛋白質 28.8 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

若鶏の
ジュシー唐揚げ
衣で旨味をとり込んだ、
おいしさ満点☆の
大人気の唐揚げです！
付け合わせ
フレッシュ野菜サラダ

切り干し大根の
胡麻和え
味噌汁
御飯

熱量 981 kcal 脂質 45.9 g
蛋白質 37.0 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

☆おすすめ☆
とろとろ
かきたまうどん
とろとろのかき玉と
だしの香りに、ほっと
心落ち着く、まろやか
風味のうどんです。

ちくわの磯辺揚げ
付け合わせ
コールスーサラダ
御飯

熱量 551 kcal 脂質 12.2 g
蛋白質 20.4 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

韓国風プルギン丼
肉とたっぷりの野菜を
甘辛味で炒め、
御飯にのせました。
韓国風の味付けが
食欲をそそります★

コーン入り
薩摩揚げの煮物
フレッシュ野菜サラダ
味噌汁

熱量 905 kcal 脂質 27.7 g
蛋白質 25.8 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ

◆文化の日◆

鯖の塩焼き
～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。

じゃが芋の甘辛煮
フレッシュ野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 662 kcal 脂質 17.3 g
蛋白質 35.1 g 塩分 4.4 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/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://ameblo.jp/tohjin1970/>

