

NO.23 - 3 2012.9.3 ~ 2012.9.9

=Weekly menu=

Monday
9/3

Tuesday
9/4

Wednesday
9/5

Thursday
9/6

Friday
9/7

Saturday
9/8

Sunday
9/9

★今週の REQUEST ★

◎9月3日 (月) 夕食

チキンライス

不動の人気
チキンライスです!

REQUEST ありがとうございます。

★今週のおすすめ★

◎9月6日 (木) 夕食

ツナトマトソース
スパゲティ

トマトソースの具材に
ツナ、パセリ、マッシュルームの具材を
入れ、仕上げました!

◎9月7日 (金) 夕食

海鮮五目中華丼

魚介の旨味が
たっぷり入ったあんを
御飯にかけました♪

どうぞお楽しみに!!

朝食

笹かまぼこ 田舎風煮物 ～白味噌仕立て～ ミニサラダ 味付け海苔 おすまし 御飯	スクランブルエッグ 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	豚肉と野菜の ビーフン炒め 厚揚げ焼き ミニサラダ 味噌汁 御飯	プレーンオムレツ 青菜とコーンのソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鯖 筑前煮 小松菜とモヤシ のおひたし 味噌汁 御飯	ポテトとコーンの マヨネーズ焼き ポークビーンズ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ミニハンバーグ じゃがバター コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	--	---	--	---

熱量 423 kcal 脂質 2.1 g 熱量 538 kcal 脂質 17.2 g 熱量 646 kcal 脂質 24.4 g 熱量 423 kcal 脂質 7.9 g 熱量 566 kcal 脂質 14.2 g 熱量 610 kcal 脂質 25.7 g 熱量 549 kcal 脂質 12.7 g
 蛋白質 19.7 g 塩分 3.2 g 蛋白質 25.3 g 塩分 2.8 g 蛋白質 24.0 g 塩分 2.0 g 蛋白質 12.9 g 塩分 2.8 g 蛋白質 28.2 g 塩分 2.4 g 蛋白質 18.3 g 塩分 2.2 g 蛋白質 16.9 g 塩分 3.4 g
 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★REQUEST★
チキンライス

海鮮ボールの煮物

マーメイドサラダ

フルーツミックス

コンソメスープ

焼きホッケ
お皿からはみ出しそうな
ほど大きいホッケは
食べ応えがあります。

鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め

胡麻ドレサラダ

納豆

けんちん汁

御飯

グリルチキン
～オニオンソース～
香ばしく焼いたチキンに
オニオンソースを
かけました。

紅白煮浸し

マカロニサラダ

味噌汁

御飯

★おすすめ★
ツナトマトソース
スパゲティ

ジャンボコロッケ &
ヒレカツ

MIXサラダ

ジョア

コンソメスープ

ワカメ御飯

★おすすめ★
海鮮五目中華丼

パリッと春巻き
付け合わせ
～モヤシのナムル～

ジャムヨーグルト

味噌汁

焼きカレー
とろけるチーズの下には、
卵とキーマカレーライス♪

胡麻だれ冷奴

野菜サラダ

フルーチェ

野菜たっぷり
コンソメスープ

牛丼
～温泉卵付き～
味がしみた牛肉と温泉卵
が良く合います。

つみれと
焼き竹輪の煮物

わかめサラダ

味噌汁

熱量 1062 kcal 脂質 28.0 g 熱量 977 kcal 脂質 45.7 g 熱量 978 kcal 脂質 44.0 g 熱量 998 kcal 脂質 14.8 g 熱量 1286 kcal 脂質 52.9 g 熱量 1036 kcal 脂質 37.0 g 熱量 1082 kcal 脂質 36.9 g
 蛋白質 37.5 g 塩分 4.5 g 蛋白質 52.2 g 塩分 3.3 g 蛋白質 50.7 g 塩分 3.9 g 蛋白質 43.9 g 塩分 7.3 g 蛋白質 40.7 g 塩分 4.1 g 蛋白質 40.9 g 塩分 3.8 g 蛋白質 48.3 g 塩分 5.7 g
 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」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。)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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽に会員登録して、是非活用してみたいお星休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧になります。

左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/1/m.html

メニューのREQUEST・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ! メニューREQUEST: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp



東京都食品衛生自主管理認定制度 「東京都食品衛生自主管理認定制度」取得



東仁学生会館給食センターの表彰等
 ※2009年5月
 「東京都食品衛生自主管理認定制度」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定制度」取得

東仁給食センター 2012.8.28