

NO.23 - 3 2012.9.3

~ 2012.9.9

=Weekly menu=

Monday
9/3Tuesday
9/4Wednesday
9/5Thursday
9/6Friday
9/7Saturday
9/8Sunday
9/9

朝食

★今週のリクエスト★

◎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！

リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎9月6日(木)夕食

ツナトマトソース
スパゲティートマトベースのソースに
ツナ、卵、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！！

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

熱量 423 kcal 脂質 2.1 g 約量 538 kcal 脂質 17.2 g 約量 646 kcal 脂質 24.4 g 約量 423 kcal 脂質 7.9 g 約量 566 kcal 脂質 14.2 g 約量 610 kcal 脂質 25.7 g 約量 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

★リクエスト★
チキンライス焼きホッケ
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。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。★おすすめ★
ツナトマトソース
スパゲティー★おすすめ★
海鮮五目中華丼焼きカレー
とろけるチーズの下には、
卵とキーマカレーライス♪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。

海鮮ボールの煮物

鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め

紅白煮浸し

ジャンボコロッケ&
ヒレカツパリっと春巻き
付け合わせ
～もやしのナムル～

胡麻だれ冷奴

つみれと
焼き竹輪の煮物

マーメイドサラダ

胡麻ドレサラダ

マカロニサラダ

MIXサラダ

ジヤムヨーグルト

野菜サラダ

わかめサラダ

フルーツミックス

納豆

けんちん汁

ジョア

コンソメスープ

フルーチェ

野菜たっぷり
コンソメスープ

コンソメスープ

御飯

御飯

ワカメ御飯

味噌汁

味噌汁

味噌汁

熱量 1062 kcal 脂質 28.0 g
蛋白質 37.5 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン:卵・小麦・乳製品
えび

熱量 977 kcal 脂質 45.7 g
蛋白質 52.2 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン:卵・小麦・乳製品

熱量 978 kcal 脂質 44.0 g
蛋白質 50.7 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン:卵・小麦・乳製品

熱量 998 kcal 脂質 14.8 g
蛋白質 43.9 g 塩分 7.3 g
七大アレルゲン:卵・小麦・乳製品

熱量 1286 kcal 脂質 52.9 g
蛋白質 40.7 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン:卵・小麦・乳製品

熱量 1036 kcal 脂質 37.0 g
蛋白質 40.9 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン:卵・小麦・乳製品
えび

熱量 1082 kcal 脂質 36.9 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
かに



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
(該当内に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



カロリー・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らずません。)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、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。お気に入りに登録して、是非活用してみて下さいお星休みに、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れます。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/l/m.html
メニューのリクエスト・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! メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp 栄養相談:diet@tohjin.co.jp

東仁給食センター 2012.8.28