

NO. 24 - 3 2012.9.10 ~ 2012.9.16

=Weekly menu=

Monday 9/10 Tuesday 9/11 Wednesday 9/12 Thursday 9/13 Friday 9/14 Saturday 9/15 Sunday 9/16

★今週のおすすめ★

◎9月11日（火）夕食

鮭のムニエル

旨味たっぷり
旬の秋鮭♪

バター醤油で香ばしく
焼き上げました。

◎9月14日（金）夕食

チキン南蛮

宮崎県のご当地メニューを
東仁学生会館風に
アレンジしました♪
南蛮タレと
特製タルタルソースが
チキンに良く合います！
どうぞお楽しみに！！

★今週のリクエスト★

◎9月15日（土）夕食

チーズハンバーグ

ハンバーグとチーズ、デミソースが
重なりあった、
深みのある味わいです。

リクエストありがとうございました。

朝食

大判玉子焼き 切り干し大根の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チキンソテー ～レモン風味～ マカロニのデミソース煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	厚焼き玉子 糸コンニャクと挽肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	じゃが芋のツマヨオーブン焼き チキンのうま煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚のオーブン焼き 豆腐と野菜の卵とじ コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ハンバーグフライ ロールキャベツ ミニサラダ フレンチトースト コーヒー・紅茶	ハワイアンステーキ 鶏挽肉と豆腐の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	---	---	---	--

熱量 437 kcal 脂質 6.1 g 熱量 554 kcal 脂質 19.5 g 熱量 467 kcal 脂質 7.4 g 熱量 592 kcal 脂質 21.0 g 熱量 583 kcal 脂質 14.5 g 熱量 424 kcal 脂質 16.7 g 熱量 546 kcal 脂質 12.7 g
 蛋白質 16.3 g 塩分 2.9 g 蛋白質 25.4 g 塩分 3.3 g 蛋白質 15.8 g 塩分 3.3 g 蛋白質 18.0 g 塩分 3.6 g 蛋白質 31.0 g 塩分 2.6 g 蛋白質 13.7 g 塩分 3.2 g 蛋白質 24.8 g 塩分 2.5 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

牛肉ともやしの香味炒め もやしは「生命の芽」と言われるほど栄養価の高い野菜として知られています。 いなりとコンニャクの煮物 春雨サラダ ～マヨネーズ和え～ 卵の中華スープ 御飯	★おすすめ★ 鮭のムニエル *付け合わせ* ～のりポテト～ 鶏野菜炒め 野菜サラダ 味噌汁 御飯	肉豆腐 豆腐に含まれるレシチンには脳を活性化させ、記憶力や集中力を高める効果があります。 野菜コロッケ & 海老フライ コールスローサラダ 温泉卵 味噌汁 御飯	秋野菜の天ぷら盛り合わせ サクッと揚がった旬の食材を ご賞味下さい。 きつねうどん オニオンサラダ フルーツヨーグルト 御飯	★おすすめ★ チキン南蛮 三色高野信田の煮物 MIXサラダ 手作り杏仁豆腐 味噌汁 御飯	★リクエスト★ チーズハンバーグ *付け合わせ* ～ポテト & コーン～ 野菜サラダ ミルクゼリー 野菜たっぷりコンソメスープ ライス 御飯	担々麺 本格的な味わいに仕上げた、自信作のラーメンです。 コンフライ & イカリングフライ コールスローサラダ バナナ 御飯
--	---	--	--	--	--	---

熱量 833 kcal 脂質 31.2 g 熱量 756 kcal 脂質 25.3 g 熱量 786 kcal 脂質 23.0 g 熱量 937 kcal 脂質 19.0 g 熱量 1009 kcal 脂質 35.6 g 熱量 913 kcal 脂質 34.4 g 熱量 1009 kcal 脂質 31.1 g
 蛋白質 27.5 g 塩分 4.5 g 蛋白質 41.0 g 塩分 4.9 g 蛋白質 32.4 g 塩分 5.2 g 蛋白質 20.7 g 塩分 3.6 g 蛋白質 42.3 g 塩分 2.9 g 蛋白質 34.2 g 塩分 4.1 g 蛋白質 45.8 g 塩分 5.0 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

カロリー・アレルゲン表示について

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。お気軽にリクエストして、是非活用してみたいですね！

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/i/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 2012.9.4



東京都食品衛生自主管理認証制度

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
 （該当賞内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

