

NO.26 - 3 2012.9.24 ~ 2012.9.30

=Weekly menu=

Monday
9/24

Tuesday
9/25

Wednesday
9/26

Thursday
9/27

Friday
9/28

Saturday
9/29

Sunday
9/30

朝食

★今週のおすすめ★

◎9月27日(木) 夕食
照り焼きチキン
特製の甘い味付けが
決め手☆

◎9月28日(金) 夕食
スパゲティ・カルボナーラ
卵黄と生クリーム、チーズ等
深みを出した濃厚な
カルボナーラソースです。

◎9月29日(土) 夕食
お月見ハンバーグ
& フルーツ白玉
中秋の名月!
お月様に見立てた
メニューです。
どうぞお楽しみに!!

肉巻き イカと 里芋の煮物 マカロニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ポテトグラタン パンネートソース風 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	さつま揚げ 鶏じゃが もやしと胡瓜の 胡麻酢和え 味噌汁 御飯	目玉焼き ベーコンと野菜の 炒め物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 焼き豆腐の さっと煮 小松菜ともやし のおひたし 味噌汁 御飯	プレーンオムレツ たっぷり野菜の コトコト煮 コールスローサラダ 牛乳 チーズトースト コーヒー・紅茶	ハンバーグピカタ 豆腐と野菜の 煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯
------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------

熱量 647 kcal 脂質 15.0 g 熱量 489 kcal 脂質 11.3 g 熱量 617 kcal 脂質 11.9 g 熱量 472 kcal 脂質 14.4 g 熱量 525 kcal 脂質 13.2 g 熱量 545 kcal 脂質 23.4 g 熱量 463 kcal 脂質 10.5 g
 蛋白質 18.8 g 塩分 3.1 g 蛋白質 16.6 g 塩分 3.3 g 蛋白質 25.1 g 塩分 4.1 g 蛋白質 14.7 g 塩分 2.0 g 蛋白質 26.9 g 塩分 3.4 g 蛋白質 28.1 g 塩分 2.3 g 蛋白質 16.0 g 塩分 3.3 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

すき焼き風煮物 味のしみこんだ牛肉は 御飯がすすみます!	焼き鯖 (鯖のみりん醤油漬け) 鯖をみりん醤油に 漬け込み香ばしく 焼きました。	豚肉の生姜焼き 豚肉には疲労回復効果が あり、体を元気に してくれます。	★おすすめ★ 照り焼きチキン *付け合わせ* ~野菜のソテーとコーン~	★おすすめ★ スパゲティ・カルボナーラ	★おすすめ★ お月見ハンバーグ *付け合わせ* ~ポテト&ミックスベジタブル~	さっぱりおろし ヒレカツ ヒレカツにおろしと ぽん酢をかけ、 さっぱり仕上げました。
えび海鮮餃子 レタスサラダ 温泉卵 味噌汁 御飯	豚肉と揚げ豆腐の 煮込み 春雨サラダ 味噌汁 御飯/十五穀米	味噌田楽 コーンサラダ ジャーマンポテト おすまし 御飯	ツナサラダ コーヒーゼリー 味噌汁 御飯	メンチカツ & ポテトフライ コールスローサラダ ヨーグルト コンソメスープ 菜飯御飯	野菜サラダ フルーツ白玉 コンソメスープ ライス	里芋の甘辛煮 コールスローサラダ キュウリの浅漬け 味噌汁 御飯

熱量 863 kcal 脂質 35.2 g 熱量 873 kcal 脂質 25.5 g 熱量 920 kcal 脂質 26.2 g 熱量 1211 kcal 脂質 47.5 g 熱量 1041 kcal 脂質 42.9 g 熱量 828 kcal 脂質 22.2 g 熱量 713 kcal 脂質 5.0 g
 蛋白質 36.8 g 塩分 3.7 g 蛋白質 38.6 g 塩分 3.6 g 蛋白質 36.9 g 塩分 4.5 g 蛋白質 53.7 g 塩分 4.0 g 蛋白質 30.1 g 塩分 3.9 g 蛋白質 31.4 g 塩分 4.0 g 蛋白質 31.6 g 塩分 6.4 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



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



カロリー・アレルギー表示について
 熱量及び塩分量の数値は「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、種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。お気に入り登録して、是非活用してみたいお昼休みに、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いただけます。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/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

