

NO. 29 - 3 2012.10.15 ~ 2012.10.21

=Weekly menu=

Monday 10/15 Tuesday 10/16 Wednesday 10/17 Thursday 10/18 Friday 10/19 Saturday 10/20 Sunday 10/21

☆今週のおすすめ☆

◎10月17日 (水) 夕食

八宝菜

数種類の野菜と、豚肉  
と、肉が入っていて、  
栄養バランスが優れています。

◎10月19日 (金) 夕食

チキンとキノコの  
トマト煮込みチーズ焼き

チキンとキノコの旨みが入った  
トマトソースと香ばしいチーズの  
香りが相性抜群です。

どうぞお楽しみに！！

☆秋の味覚☆

◎10月18日 (木) 夕食

東仁特製  
スイートポテト

東仁給食センター特製の  
スイートポテトです。やさしい  
食感と自然の甘みが楽しめる  
一品です。

どうぞお楽しみに！！

朝食

若鶏ももの  
照り焼き  
ひじきの煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

ハムステーキ  
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

笹かまぼこ  
厚揚げとコンニャク  
の白味噌煮  
小松菜ともやし  
のおひたし  
おすまし  
御飯

玉子焼き  
鶏肉と切り干し  
大根の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

焼き鮭  
ハムと野菜の  
炒め物  
もやしと胡瓜の  
胡麻酢和え  
味噌汁  
御飯

スペイン風オムレツ  
具だくさんポトフ  
ミニサラダ  
牛乳  
揚げパン  
コーヒー・紅茶

ベーコンエッグ  
じゃが芋の  
甘辛煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 473 kcal 脂質 6.0 g 蛋白質 19.7 g 塩分 2.5 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 497 kcal 脂質 10.2 g 蛋白質 17.7 g 塩分 2.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 525 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 23.5 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 545 kcal 脂質 15.5 g 蛋白質 24.7 g 塩分 2.5 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 461 kcal 脂質 8.5 g 蛋白質 21.1 g 塩分 3.3 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 538 kcal 脂質 24.6 g 蛋白質 21.1 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 572 kcal 脂質 17.6 g 蛋白質 17.4 g 塩分 2.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

肉豆腐  
秋らしくなり肌寒い  
季節になりました。  
肉豆腐を食べて、  
体を温めて下さい。  
竹輪の磯辺揚げ  
MIXサラダ  
フルーツ  
味噌汁  
御飯

鯖のみりん  
醤油漬け  
「青魚の王様」と  
言われるほどに栄養価が  
高い魚です。  
\*付け合わせ\*  
～さつま芋のレモン煮～  
鶏野菜の塩炒め  
わかめサラダ  
納豆  
味噌汁  
御飯

☆おすすめ☆  
ハ宝菜  
蒸籠セット  
MIXサラダ  
ヨーグルト  
春雨の中華スープ  
御飯

ツナとベーコンの  
トマトクリームスパゲティ  
ふっくら  
ジュシーメンチカツ  
コールスローサラダ  
☆秋の味覚☆  
東仁特製  
スイートポテト  
コンソメスープ  
ワカメ御飯

☆おすすめ☆  
チキンとキノコのトマト  
煮込みチーズ焼き  
野菜コロケ &  
イカフライ  
MIXサラダ  
フルーツ  
コンソメスープ  
ライス

和風ハンバーグ  
～オニオンソース～  
オニオンソースが  
ハンバーグの旨みを  
引き立てます。  
\*付け合わせ\*  
～マッシュポテト & パスタソース～  
野菜サラダ  
カルピスゼリー  
コンソメスープ  
ライス

ハヤシライス  
牛肉と野菜を  
じっくり煮込みました。  
体が温まります。  
ミモザサラダ  
フルーツ  
ヨーグルト  
コンソメスープ

熱量 845 kcal 脂質 26.0 g 蛋白質 28.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 869 kcal 脂質 29.7 g 蛋白質 46.9 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 869 kcal 脂質 29.7 g 蛋白質 46.9 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 1004 kcal 脂質 36.6 g 蛋白質 32.3 g 塩分 5.8 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 945 kcal 脂質 28.5 g 蛋白質 39.2 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 722 kcal 脂質 17.4 g 蛋白質 25.8 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 968 kcal 脂質 31.2 g 蛋白質 29.1 g 塩分 6.6 g 七大アレルギー：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、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。お気軽にリクエストして、是非活用してみたい! お休みに、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/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