

NO.30 - 3 2012.10.22 ~ 2012.10.28

=Weekly menu=

Monday
10/22

Tuesday
10/23

Wednesday
10/24

Thursday
10/25

Friday
10/26

Saturday
10/27

Sunday
10/28

朝食

肉巻き 煮染め ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チーズロール 肉団子と野菜の コンソメ煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	ごまひじきバーグ 厚揚げのさっと煮 キャベツとハムの 茹でサラダ 味噌汁 御飯	ハム&エッグ きんぴらごぼう コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鯖 けんちん煮物 小松菜ともやしのおひたし 味噌汁 御飯	たまごグラタン ツナと野菜の トマト煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	ボロニア ソーセージカツ 豆腐の甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	---	--	---	---

熱量 484 kcal 脂質 8.5 g 蛋白質 16.5 g 塩分 2.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 415 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 17.6 g 塩分 2.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 573 kcal 脂質 14.9 g 蛋白質 20.4 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 479 kcal 脂質 11.2 g 蛋白質 15.8 g 塩分 2.5 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 477 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 21.5 g 塩分 2.0 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 699 kcal 脂質 35.6 g 蛋白質 31.5 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 534 kcal 脂質 10.7 g 蛋白質 19.2 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆ 豚肉の山賊焼き *付け合わせ* ～のりポテト～ 彩り信田と コンニャクの煮物 ツナサラダ 味噌汁 御飯	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。 鶏肉と煮卵の煮物 和風サラダ ジョア ミニうどん 御飯	とり天井 サクッと揚げた 鶏の天ぷらを御飯に のせ、天井のタレを かけました。削り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。 味噌田楽 野菜サラダ フルーツ おすまし	野菜たっぷり タンメン 野菜をたっぷり使い、 これだけで満腹に なりそうな一品です。 揚げ棒餃子& 花咲いか焼売 レタスサラダ ミルクゼリー 御飯	☆おすすめ☆ 照り焼きチキン *付け合わせ* ～コーンとインゲンのソテー～ マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 御飯	ポークカレー 数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んだコクのある カレーです。 マーメイドサラダ ☆秋の味覚☆ 自家製りんご ムース コンソメスープ	牛井 温泉卵をトッピングして お召し上がりいただく のがおすすめです。 中華風冷奴 春雨サラダ ～マヨネーズ和え～ 白菜の浅漬け 味噌汁
--	--	---	--	--	--	--

熱量 924 kcal 脂質 37.4 g 蛋白質 41.3 g 塩分 3.3 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 780 kcal 脂質 16.3 g 蛋白質 46.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 1158 kcal 脂質 29.0 g 蛋白質 36.3 g 塩分 5.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 1122 kcal 脂質 31.7 g 蛋白質 34.1 g 塩分 3.3 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 1143 kcal 脂質 43.9 g 蛋白質 51.1 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 1142 kcal 脂質 41.1 g 蛋白質 35.2 g 塩分 5.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 1240 kcal 脂質 45.0 g 蛋白質 50.2 g 塩分 8.7 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

☆今週のおすすめ☆

◎10月22日(月) 夕食
豚肉の山賊焼き
塩・胡椒・ニンニクが入った
特製のタレに豚肉を
漬け込み焼きました。
御飯が進むおかずです。

◎10月26日(金) 夕食
照り焼きチキン
照り焼きの香ばしい
風味が食欲を
かき立てます。

どうぞお楽しみに！！

☆秋の味覚☆

◎10月27日(土) 夕食
自家製りんごムース
東仁学生会館オリジナル。
甘みと酸味の
バランスがとれた、
濃厚なりんごムースです。

どうぞお楽しみに！！



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/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 2012.10.16