

NO. 31 - 3

2012.10.29 ~ 2012.11.4

=Weekly menu=

Monday
10/29

Tuesday
10/30

Wednesday
10/31

Thursday
11/1

Friday
11/2

Saturday
11/3

Sunday
11/4

★今週のおすすめ★

◎10月29日(月)夕食
シーフードドリア
ターメリックライスに
エビ・イカが入った
ホワイトソースを重ね、
チーズをのせて
焼き上げました。

◎10月31日(水)夕食
グリルチキン
~ガーリックソース~

こんがり焼いたチキンに
疲労回復効果がある
ガーリックソースを
かけました。

どうぞお楽しみに!!

★旬の食材★

◎10月31日(水)夕食
柿

秋の味覚!
季節の柿はビタミンが
豊富です。風邪予防や美
肌効果が期待できます。

どうぞお楽しみに!!

朝食

豚肉入り
薄焼き玉子
ごぼうと
系コンニャクの炒め煮
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

じゃが巻き
鶏肉と野菜の
トマト煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

厚揚げ焼き
キャベツそぼろ
ソテー
白菜と小松菜の
おひたし
味噌汁
御飯

じゃがバター
オムレツ
焼き豆腐の
さっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

さつま揚げ
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ソース焼きそば
ポークウインナー
ミニサラダ
コッペパン
コーヒー・紅茶

ハムチーズピカタ
里芋と
コンニャクの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 554 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 17.8g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 603 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 21.0 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 622 kcal 脂質 22.7 g 蛋白質 26.9 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 475 kcal 脂質 10.2 g 蛋白質 16.3 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 460 kcal 脂質 7.2 g 蛋白質 15.8 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 666 kcal 脂質 24.9 g 蛋白質 22.0 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 524 kcal 脂質 8.2 g 蛋白質 13.9 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
シーフードドリア
北海道コロッケ &
ヒレカツ
MIXサラダ
フルーツ白玉
コンソメスープ

赤魚の唐揚げ
~野菜あんかけ~
赤魚をカラッと揚げ、
サクサクの食感に
仕上げました。
ちぎり揚げと
コンニャクの煮物
野菜サラダ
納豆
具だくさん豚汁
御飯

★おすすめ★
グリルチキン
~ガーリックソース~
付け合わせ
~ナポリタン & コーンソテー~
ミモザサラダ
★旬の食材★
柿
コンソメスープ
ライス

担々麺
まるやかな辛みと
コクのあるスープが
決め手です。
鶏の唐揚げ
野菜サラダ
杏仁 &
マンゴープリンMIX
御飯

和風おろし
ハンバーグ
大根おろしとぼん酢で
ハンバーグをさっぱりと
お召し上がりください。
付け合わせ
~のりポテト~
豆腐と野菜の
煮物
胡麻ドレサラダ
味噌汁
御飯

具だくさんかに玉
の甘酢あんかけ
ふんわりとしたかに玉を
御飯にのせると天津飯の
できあがり♪
チャプチェ
野菜サラダ
ジャムヨーグルト
中華スープ
御飯

スパゲティ
カルボナーラ
クリーミーで濃厚な
味わいに仕上げ、
ベーコンをトッピング
しました。
牛肉コロッケ &
エビフライ
コールスローサラダ
コーヒーゼリー
コンソメスープ
菜飯御飯

熱量 924 kcal 脂質 15.8 g 蛋白質 34.5 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 881 kcal 脂質 28.5 g 蛋白質 45.9 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 1038 kcal 脂質 42.5 g 蛋白質 49.8 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 1086 kcal 脂質 44.7 g 蛋白質 35.6 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 803 kcal 脂質 26.3 g 蛋白質 32.1 g 塩分 5.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 758 kcal 脂質 18.3 g 蛋白質 21.6 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
熱量 1082 kcal 脂質 45.5 g 蛋白質 27.8 g 塩分 3.7 g 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をご覧になれます。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

