

NO.32 - 3 2012.11.5 ~ 2012.11.11

=Weekly menu=

Monday 11/5 Tuesday 11/6 Wednesday 11/7 Thursday 11/8 Friday 11/9 Saturday 11/10 Sunday 11/11

朝食

★今週のおすすめ★

◎11月7日(水) 夕食

若鶏の竜田揚げ

柔らかい鶏肉に  
醤油ベースの  
下味をつけて、  
カラッと揚げました。

◎11月9日(金) 夕食

牛肉の香味炒め

牛肉ともやしを  
和風のソースで  
味付けしました。

どうぞお楽しみに!!

★今週のリクエスト★

◎11月10日(土) 夕食

焼きカレー

とろけるチーズの  
下には、卵と  
キーマカレーライス♪

リクエストありがとうございました。

蒸しシュウマイ 厚揚げ焼き ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	プレーンオムレツ シェル& コーンのソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	お魚のすり身 オーブン焼き 挽肉と大根の 煮物 もやしの胡麻和え 味噌汁 御飯	肉野菜炒め 温泉卵 ミニサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の オーブン焼き 厚揚げのそぼろ煮 青菜の ピーナッツ和え 味噌汁 御飯	チキンナゲット マカロニの クリーム煮 コールスローサラダ フレンチトースト コーヒー・紅茶	焼きホッケ 肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁 御飯
-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------

熱量 675 kcal 脂質 24.7 g 蛋白質 31.1 g 塩分 2.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 459 kcal 脂質 13.7 g 蛋白質 16.9 g 塩分 2.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 459 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 59.1 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 16.4 g 蛋白質 17.0 g 塩分 1.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 524 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 27.8 g 塩分 3.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 532 kcal 脂質 20.3 g 蛋白質 21.0 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 517 kcal 脂質 9.6 g 蛋白質 22.5 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

開花井 開花井の名前の由来は、 文明開化時に入ってきた 豚肉と玉葱を使用して いる事からという 説があります。 湯 奴 野菜サラダ 三色ナムル ミニそば	鮭のムニエル ~タルタルソース~ *付け合わせ* ~コーンソテー~ 洋風じゃが芋 ウイナー入り ~トマト風味~ 野菜サラダ コンソメスープ ライス	★おすすめ★ 若鶏の竜田揚げ ふるふき大根 野菜サラダ フルーツ おすまし 御飯	野菜たっぷり チャンポン 11種類の食材を使い、 ボリュームのある ちゃんぽんに 仕上げました。 エビカツ& ポテトフライ MIXサラダ パインゼリー ワカメ御飯	★おすすめ★ 牛肉の香味炒め おでん 春雨サラダ ~マヨネーズ和え~ 納 豆 味噌汁 御飯	★リクエスト★ 焼きカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト 嬉しいデザート♪ ミカン、パイン入りです。 コンソメスープ	ロコモコ ハンバーグ ハワイの郷土料理の ロコモコを 東仁学生会館風に アレンジしました。 *付け合わせ* ~ポテト&スパゲティ~ マカロニサラダ コーンスープ ライス
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

熱量 965 kcal 脂質 24.4 g 蛋白質 40.1 g 塩分 5.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 911 kcal 脂質 37.1 g 蛋白質 39.3 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1127 kcal 脂質 49.6 g 蛋白質 36.8 g 塩分 5.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 905 kcal 脂質 24.3 g 蛋白質 45.3 g 塩分 6.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 940 kcal 脂質 36.6 g 蛋白質 39.4 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 960 kcal 脂質 33.9 g 蛋白質 32.8 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 897 kcal 脂質 30.4 g 蛋白質 28.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

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

