

NO.33 - 3 2012.11.12 ~ 2012.11.18

=Weekly menu=

Monday 11/12 Tuesday 11/13 Wednesday 11/14 Thursday 11/15 Friday 11/16 Saturday 11/17 Sunday 11/18

★今週のリクエスト★

◎11月12日(月) 夕食  
チキンライス

東仁学生会館で  
人気のメニューです。  
ケチャップライスが  
優しい味わいです。

リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎11月14日(水) 夕食  
チキンのチーズ香草焼き

ボリュームたっぷりの  
チキンにパン粉や  
粉チーズをまぶして  
香ばしく  
焼き上げました。

◎11月15日(木) 夕食  
ツナとベーコンの  
トマトクリームスパゲティ

トマトベースにツナ、ベーコン、  
マッシュルームなどの具材を  
入れ、仕上げました。

どうぞお楽しみに！！

朝食

笹かまぼこ 鶏肉と 根菜の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チーズオムレツ マカロニと野菜の カレー粉炒め コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	竹輪の磯辺揚げ 卵とキクラゲの 炒め物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ベーコン&エッグ 肉団子の コンソメ煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 筑前煮 小松菜ともやし のおひたし 味噌汁 御飯	マカロニグラタン ハムと野菜の トマト煮 コールスローサラダ 牛乳 揚げパン コーヒー・紅茶	蒸しシュウマイ 厚揚げ焼き コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	---	---	--	--

熱量 493 kcal 脂質 9.1 g 熱量 422 kcal 脂質 9.4 g 熱量 595 kcal 脂質 19.9 g 熱量 551 kcal 脂質 20.9 g 熱量 537 kcal 脂質 10.3 g 熱量 649 kcal 脂質 23.2 g 熱量 662 kcal 脂質 24.4 g  
 蛋白質 27.1 g 塩分 3.5 g 蛋白質 15.4 g 塩分 2.3 g 蛋白質 19.8 g 塩分 3.0 g 蛋白質 19.7 g 塩分 3.2 g 蛋白質 28.5 g 塩分 2.5 g 蛋白質 27.0 g 塩分 4.5 g 蛋白質 27.3 g 塩分 3.2 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

★リクエスト★ チキンライス フライ2種& ウインナー コールスローサラダ ヨーグルト コンソメスープ	焼き魚 ～鯖のみりん醤油漬け～ 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。 じゃが芋の そぼろ煮 胡麻ドレサラダ おすまし ひじき御飯	★おすすめ★ チキンの チーズ香草焼き *付け合わせ* ～海苔ポテト～ ミモザサラダ フルーツ コンソメスープ ライス	★おすすめ★ ツナとベーコンの トマトクリームスパゲティ クリームコロッケ & イカフライ MIXサラダ 飲むヨーグルト コンソメスープ 菜飯御飯	豚肉の 特製味噌焼き 豚肉はビタミン豊富で 体も頭も元気に してくれる食材です！ 豆腐の 中華風五目煮 コールスローサラダ ジャーマンポテト おすまし 御飯	クリームシチュー 寒くなってきたこの時期 に心も体もほっとする シチューです。 かぼちゃコロッケ & エビフライ コールスローサラダ コーヒーゼリー ライス	やわらか ヒレカツ丼 やわらかなヒレカツと 玉葱をだしの効いた 丼つゆで味付けし、 卵でふっくらと とじました。 魚河岸揚げと コンニャクの煮物 野菜サラダ フルーツミックス 味噌汁
---	---	---	---	--	--	--

熱量 1121 kcal 脂質 50.1 g 熱量 780 kcal 脂質 23.0 g 熱量 1050 kcal 脂質 43.7 g 熱量 1072 kcal 脂質 39.3 g 熱量 904 kcal 脂質 32.8 g 熱量 1047 kcal 脂質 41.1 g 熱量 1084 kcal 脂質 16.4 g  
 蛋白質 36.9 g 塩分 3.6 g 蛋白質 36.9 g 塩分 5.1 g 蛋白質 51.3 g 塩分 4.3 g 蛋白質 36.3 g 塩分 5.0 g 蛋白質 41.8 g 塩分 4.8 g 蛋白質 32.4 g 塩分 4.4 g 蛋白質 37.8 g 塩分 6.0 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

カロリー・アレルゲン表示について

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ゲン物質(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。お気軽にログインして、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



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6月  
 「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得

