

NO.34 - 3 2012.11.19 ~ 2012.11.25

=Weekly menu=

Monday
11/19

Tuesday
11/20

Wednesday
11/21

Thursday
11/22

Friday
11/23

Saturday
11/24

Sunday
11/25

朝食

★今週のおすすめ★

◎11月20日（火）朝食
BLTチーズスクランブルエッグ
B=ベーコン L=レタス
T=トマトを意味します。
生クリームが入った
スクランブルエッグなので、
濃厚です！

◎11月21日（水）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。

◎11月22日（木）夕食
焼きチーズハンバーグ
～トマト煮込み～
トマトソースをかけた
ハンバーグにチーズをのせ
香ばしく焼きました♪

どうぞお楽しみに！！

ミートボール
田舎風煮物
～白味噌仕立て～
ミニサラダ
味付け海苔
おすまし
御飯

★おすすめ★
BLTチーズ
スクランブルエッグ
チキンと
野菜のうま煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

さつま揚げ
豚挽肉と
豆腐の卵とじ
ミニサラダ
味噌汁
御飯

大判玉子焼き
きんぴらごぼう
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き
系コンニャクと
挽肉の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身魚の
カレーパン粉焼き
豚肉と大根の
煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

じゃがバター
オムレツ
吉野煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 502 kcal 脂質 8.8 g 蛋白質 17.7 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 603 kcal 脂質 28.0 g 蛋白質 30.3 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 621 kcal 脂質 18.5 g 蛋白質 28.2 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 430 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 11.9 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 469 kcal 脂質 10.3 g 蛋白質 13.3 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 533 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 30.1 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 518 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 18.4 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉の細切りと
玉葱の炒め物
寒いこの時期も
お肉を食べて元気に
活動しましょう！
焼き竹輪と
結び白滝の煮物
春雨サラダ
～マヨネーズ和え～
バナナ
味噌汁
御飯

焼き鯖
「青魚の王様」と
呼ばれるほど
栄養価の高い魚です。
＊付け合わせ＊
～さつま芋のレモン煮～
鶏肉の
ガジュツ炒め
和風サラダ
のっぺい汁
御飯

★おすすめ★
照り焼きチキン
＊付け合わせ＊
～ポテト＆スパゲティ～
ツナサラダ
ミルクゼリー
味噌汁
御飯

★おすすめ★
焼きチーズハンバーグ
～トマト煮込み～
マーメイドサラダ
フルーチェ
コンソメスープ
ライス

五目あんかけ
ラーメン
旬の白菜を中心に
様々な食材を
取り入れました。
焼き餃子
もやしサラダ
手作り杏仁豆腐
ゆかり御飯

牛 丼
～温泉卵付き～
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。
湯 奴
野菜サラダ
フルーツ
味噌汁

ジューシー鶏の
唐揚げ
衣で旨味を閉じ込め、
ジューシーに揚げた
唐揚げです。みんな
大好きなおかずです。
豆腐の五目煮
コールスローサラダ
ミニラーメン
御飯

熱量 1072 kcal 脂質 42.6 g 蛋白質 27.7 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 986 kcal 脂質 40.4 g 蛋白質 51.8 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1316 kcal 脂質 51.2 g 蛋白質 56.8 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 943 kcal 脂質 32.9 g 蛋白質 44.5 g 塩分 5.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 991 kcal 脂質 41.7 g 蛋白質 36.4 g 塩分 5.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1222 kcal 脂質 47.0 g 蛋白質 54.9 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 954 kcal 脂質 36.2 g 蛋白質 37.7 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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



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。お気軽に記入して登録し、是非活用してみたいとお望みに、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/l/m.html

メニューのクエスト・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♪ メニュークエスト：nst@tohjin.co.jp 栄養相談：diet@tohjin.co.jp