

№.23 - 4 2013.9.2 ~ 2013.9.8

=Weekly menu=

Monday
9/2

Tuesday
9/3

Wednesday
9/4

Thursday
9/5

Friday
9/6

Saturday
9/7

Sunday
9/8

★今週のおすすめ★

◎9月2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。

◎9月7日(土) 夕食

照りマヨハンバーグ

柔らかい粗挽きの
ハンバーグにマヨネーズを添え
ました。照り焼きソースと
の相性が抜群です。

どうぞお楽しみに!!

★今週のリクエスト★

◎9月5日(木) 夕食

豚井

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。

リクエストありがとうございました。

朝食

ごまひじきバーグ
根菜煮物
ミニサラダ
味付け海苔
おすまし
御飯

スクランブル
エッグ
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

肉野菜炒め
厚揚げの
さっと煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

ミニハンバーグ
青菜とえのきの
ソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身魚の
マヨネーズ焼き
筑前煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ジャーマンポテト
具だくさん
トマトスープ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

プレーンオムレツ
じゃが芋の
甘辛煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 478 kcal 脂質 6.8 g
蛋白質 14.9 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 458 kcal 脂質 17.1 g
蛋白質 22.0 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 524 kcal 脂質 17.2 g
蛋白質 16.7 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 470 kcal 脂質 11.7 g
蛋白質 15.7 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 585 kcal 脂質 16.4 g
蛋白質 28.2 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 478 kcal 脂質 12.3 g
蛋白質 15.4 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 468 kcal 脂質 5.8 g
蛋白質 12.5 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
豚肉の山賊焼き
海鮮ボールの
煮物
春雨サラダ
味噌汁
御飯

鮭の香草
パン粉焼き
風味豊かな味付けにより
鮭が美味しく頂けます。
付け合わせ
~ソテー~
鶏肉と野菜の
トマト煮込み
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

グリルチキン
~オニオンソース~
香ばしく焼いたチキンに
オニオンソースを
かけました。
付け合わせ
~パスタソテー~
チーズサラダ
コンソメスープ
ライス

★リクエスト★
豚井
~温泉卵付き~
イカと野菜の
塩炒め
レタスサラダ
味噌汁

麻婆豆腐
ほじよい辛味は
食欲を増進させます!
蒸籠セット
コールスローサラダ
絶品! 杏仁豆腐
中華スープ
御飯

★おすすめ★
照りマヨ
ハンバーグ
付け合わせ
~炒め物~
胡麻だれ冷奴
野菜サラダ
味噌汁
御飯

ツナトマトソース
スパゲティ
トマトソースのソースに
ツナ、マッシュルームの具材を
入れ、仕上げました!
クリーミー
コロッケ
コールスローサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 808 kcal 脂質 28.3 g
蛋白質 31.1 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 671 kcal 脂質 16.1 g
蛋白質 41.9 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 847 kcal 脂質 38.0 g
蛋白質 42.9 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 971 kcal 脂質 32.0 g
蛋白質 41.1 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 715 kcal 脂質 22.0 g
蛋白質 25.5 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 707 kcal 脂質 30.3 g
蛋白質 26.0 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 790 kcal 脂質 34.5 g
蛋白質 21.3 g 塩分 4.2 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



☆週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。

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、給食センターTEL:042-463-2005 メール:diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
☆携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-staga.co.jp/i/m.html
☆給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/
☆メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見・ご要望を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp