

Monday 9/9 Tuesday 9/10 Wednesday 9/11 Thursday 9/12 Friday 9/13 Saturday 9/14 Sunday 9/15

★今週のおすすめ★

◎9月9日(月) 夕食

牛肉の香味炒め

具材のもやしは「生命の芽」と言われるほど栄養価の高い野菜として知られています。

◎9月14日(土) 夕食

キーマカレー

久しぶりの登場です。挽肉を用いたインド料理の一つで、玉葱と人参をみじん切りにし挽肉と炒め煮込みました。

どうぞお楽しみに！！

★今週のリクエスト★

◎9月11日(水) 夕食

チキン南蛮

宮崎県のご当地メニューを東仁学生会館風にアレンジしました♪南蛮タレと特製タルタルソースがチキンに良く合います！

リクエストありがとうございました。

朝食

ボロニアソーセージカツ 鶏挽肉と豆腐の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チキンナゲット じゃがバター コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	肉巻き&えび餃子 根菜とがんもの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チーズオムレット ベーコンと野菜の炒め物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼きホッケ チキンのうま煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ハムサラダフライ マカロニのデミソース煮 ミニサラダ ピザトースト コーヒー・紅茶	ハワイアンステーキ 豚肉と根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	---	--	---	---

熱量 562 kcal 脂質 13.0 g 熱量 514 kcal 脂質 17.9 g 熱量 662 kcal 脂質 17.0 g 熱量 416 kcal 脂質 9.9 g 熱量 530 kcal 脂質 13.6 g 熱量 566 kcal 脂質 18.5 g 熱量 487 kcal 脂質 10.9 g  
 蛋白質 26.2g 塩分 3.4 g 蛋白質 18.4 g 塩分 2.2 g 蛋白質 19.2 g 塩分 2.0 g 蛋白質 11.4 g 塩分 2.7 g 蛋白質 27.0 g 塩分 2.7 g 蛋白質 20.0 g 塩分 3.0 g 蛋白質 17.9 g 塩分 2.5 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

★おすすめ★ 牛肉の香味炒め	焼き鯖 鯖は「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高い魚です。	★リクエスト★ チキン南蛮	中華丼 様々な具材が入り、旨み、栄養が詰まった丼物となっています。	肉豆腐 豆腐に含まれるレシチンには脳を活性化させ、記憶力や集中力を高める効果があります。	★おすすめ★ キーマカレー	親子丼 柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた丼つゆで味付けし、卵でふっくらととじました。
揚げボールの煮物 野菜サラダ 中華スープ 御飯	豚肉の細切り炒め 野菜サラダ 味噌汁 御飯	五色野菜の寄せ揚げ煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	揚げ棒餃子 もやしサラダ 中華スープ	野菜コロッケ コールスローサラダ 味噌汁 御飯	コーンサラダ フルーチェ コンソメスープ	冷奴 野菜サラダ 味噌汁

熱量 635 kcal 脂質 22.4 g 熱量 997 kcal 脂質 49.2 g 熱量 840 kcal 脂質 27.7 g 熱量 1017 kcal 脂質 39.8 g 熱量 710 kcal 脂質 24.1 g 熱量 871 kcal 脂質 22.5 g 熱量 870 kcal 脂質 22.6 g  
 蛋白質 21.5 g 塩分 3.3 g 蛋白質 48.4 g 塩分 4.1 g 蛋白質 32.9 g 塩分 4.4 g 蛋白質 27.2 g 塩分 4.5 g 蛋白質 22.4 g 塩分 4.1 g 蛋白質 23.9 g 塩分 5.3 g 蛋白質 38.8 g 塩分 4.4 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



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



☆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、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-stage.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