

Monday 9/23 Tuesday 9/24 Wednesday 9/25 Thursday 9/26 Friday 9/27 Saturday 9/28 Sunday 9/29

★今週のおすすめ★

◎9月25日(水) 夕食
チキンの山賊焼き
塩・胡椒・ニンニクが入った
特製のタレにチキンを
漬け込み焼きました。
御飯が進むおかずです。

◎9月26日(木) 夕食
スパゲティ-カルボナーラ
卵黄と生クリーム、チーズ等で
深みを出した濃厚な
カルボナーラソースです。

◎9月27日(金) 夕食
八宝菜
魚介類やお肉、
たっぷりの野菜が
食べられるバランスの
良いメニューです。
どうぞお楽しみに!!

朝食

若鶏の ごま照り焼き きんぴらごぼう ミニサラダ 味噌汁 御飯	玉子焼き 野菜入り 鶏つくね ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	彩り野菜の 豆腐バーグ 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 中華風五目煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 豆腐と野菜の 卵とじ もやしと胡瓜の 胡麻酢和え 味噌汁 御飯	ポテトとコン のマヨネーズ焼き たっぷり野菜の コトコト煮 コールスローサラダ 揚げパン コーヒー・紅茶	ハムチーズ ピカタ 豆腐と野菜の 煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	--------------------------------------	---	--	--

熱量 466 kcal 脂質 9.8 g 熱量 496 kcal 脂質 11.2 g 熱量 513 kcal 脂質 10.1 g 熱量 491 kcal 脂質 13.7 g 熱量 633 kcal 脂質 16.1 g 熱量 572 kcal 脂質 27.5 g 熱量 474 kcal 脂質 10.3 g
 蛋白質 14.6 g 塩分 2.5 g 蛋白質 29.0 g 塩分 2.9 g 蛋白質 17.2 g 塩分 2.6 g 蛋白質 17.4 g 塩分 2.0 g 蛋白質 34.8 g 塩分 3.2 g 蛋白質 15.9 g 塩分 2.7 g 蛋白質 15.6 g 塩分 2.1 g
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉の生姜焼き 豚肉には疲労回復効果があり、体を元気にしてくれます。 味噌田楽 わかめサラダ おすまし 御飯	焼き鯖 ～鯖のみりん醤油漬け～ 鯖をみりん醤油に漬け込み香ばしく焼きました。 豚肉のカキ油炒め レタスサラダ 味噌汁 十五穀御飯	★おすすめ★ チキンの山賊焼き *付け合わせ* ～炒め物～ ツナサラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ スパゲティ-カルボナーラ メンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ ライス	★おすすめ★ 八宝菜 パリっと春巻き カルピスゼリー 中華スープ 御飯	ビーフカレー 大きな鍋でじっくりと煮込みました。牛肉の旨味がたっぷり入っています。 コーンサラダ ジャム ヨーグルト コンソメスープ	とり天井 サクッと揚げた鶏の天ぷらを御飯にのせ、天井のタレをかけました。削り節と刻み海苔が美味しさを引き立てます。 野菜サラダ フルーツ 味噌汁
---	--	--	--	--	---	--

熱量 929 kcal 脂質 24.5 g 熱量 756 kcal 脂質 23.7 g 熱量 877 kcal 脂質 39.0 g 熱量 1055 kcal 脂質 51.0 g 熱量 819 kcal 脂質 53.4 g 熱量 955 kcal 脂質 28.0 g 熱量 1086 kcal 脂質 28.9 g
 蛋白質 35.4 g 塩分 4.8 g 蛋白質 36.4 g 塩分 4.1 g 蛋白質 48.9 g 塩分 4.0 g 蛋白質 32.4 g 塩分 4.0 g 蛋白質 25.0 g 塩分 4.5 g 蛋白質 23.4 g 塩分 4.4 g 蛋白質 34.3 g 塩分 4.5 g
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：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「5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人アレルゲン物質(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/1/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/
 ☆メニューのリンク先を募集しています。「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。
 お待ちしています。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp

