

NO. 27 - 3 2013.9.30 ~ 2013.10.6

=Weekly menu=

Monday
9/30

Tuesday
10/1

Wednesday
10/2

Thursday
10/3

Friday
10/4

Saturday
10/5

Sunday
10/6

朝食

さつま揚げ 五目煮 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ポテトグラタン ロールキャベツ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	ごまひじき バーグ ハムと野菜の ソテー もやしと胡瓜の 梅だれがけ 味噌汁 御飯	明太子オムレツ 焼き豆腐の さっと煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の オーブン焼き チキンと春雨の さっと煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	ハッシュポテト ペンネトマト ソース コルスローサラダ パン コーヒー・紅茶	千草玉子焼き じゃ芋の そぼろ煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯
---------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

熱量 486 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 22.6 g 塩分 2.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 411 kcal 脂質 9.8 g 蛋白質 14.1 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 618 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 20.4 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 514 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 17.3 g 塩分 2.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 495 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 24.7 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 520 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 13.8 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 9.8 g 蛋白質 18.3 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

チキンの ねぎ塩焼き 風味豊かな材料に 鶏肉を漬け込み 香ばしく焼き上げ ました。 *付け合わせ* ~炒め物~ オニオンサラダ 味噌汁 御飯	★秋の味覚★ 焼き魚 ~秋刀魚の塩焼き~ 肉じゃが 野菜サラダ 味噌汁 ★秋の味覚★ 栗御飯	★リクエスト★ とんかつ 人参しりしり コルスローサラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 野菜たっぷり チャンポン 焼き餃子 フルーツ 御飯	すき焼き風煮物 味のしみこんだ牛肉は 御飯がすすみます！ 竹輪の磯辺揚げ コルスローサラダ 味噌汁 御飯	ハヤシライス 牛肉と野菜を じっくり煮込みました。 体が温まります。 マカロニサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	若鶏の竜田揚げ 柔らかい鶏肉に醤油 ベースの下味をつけて、 カラッと揚げました。 揚げボールの 煮物 春雨サラダ 味噌汁 御飯
------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

熱量 864 kcal 脂質 41.9 g 蛋白質 45.9 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 927 kcal 脂質 37.1 g 蛋白質 36.3 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 879 kcal 脂質 41.6 g 蛋白質 27.4 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 830 kcal 脂質 26.4 g 蛋白質 42.4 g 塩分 5.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 781 kcal 脂質 29.1 g 蛋白質 30.4 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 973 kcal 脂質 40.3 g 蛋白質 26.6 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 992 kcal 脂質 41.6 g 蛋白質 36.3 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★秋の味覚★

◎10月1日(火) 夕食

秋刀魚の塩焼き
栗御飯

秋の味覚の代表格。
おいしい秋を
満喫して下さい。

★今週のおすすめ★

◎10月3日(木) 夕食

野菜たっぷり
チャンポン

野菜をたっぷりを使い、
これだけで満腹に
なりそうな一品です。

どうぞお楽しみに！！

★今週のリクエスト★

◎10月2日(水) 夕食

とんかつ
肉厚のロースカツを
ジューシーに
揚げました！

リクエストありがとうございました。



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・アレルゲン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、夕食をご覧頂けます。 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。
 お待ちしています。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp