

NO. 28 - 3 2013.10.7 ~ 2013.10.13

=Weekly menu=

Monday
10/7

Tuesday
10/8

Wednesday
10/9

Thursday
10/10

Friday
10/11

Saturday
10/12

Sunday
10/13

★今週のおすすめ★

◎10月7日(月) 夕食
クリームシチュー

寒くなってきた
この時期に心も体も
ほっとする
シチューです。

◎10月10日(木) 夕食
あつあつおでん

大根・コンヤク・玉子等の
具材を煮込んだ
優しい味わいです。

どうぞお楽しみに!!

★今週のクエスト★

◎10月12日(土) 夕食
ポークカレー

数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んだコクのある
カレーです。

クエストありがとうございます。

朝食

ハムサラダフライ
けんちん煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

目玉焼き
マカロニのデミソース煮
コールスローサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

さかなと野菜の
すり身のオープン焼き
筑前煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

プレーンオムレツ
糸コンヤクと
挽肉の煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

焼き鯖
厚揚げの
さっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

スクランブルエッグ
ミートボールの
クリーム煮
コールスローサラダ
チーズトースト
コーヒー・紅茶

チキンナゲット
根菜煮物
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 518 kcal 脂質 12.3 g 蛋白質 16.6 g 塩分 3.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 567 kcal 脂質 19.6 g 蛋白質 24.7 g 塩分 2.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 588 kcal 脂質 17.0 g 蛋白質 19.2 g 塩分 4.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 420 kcal 脂質 7.3 g 蛋白質 14.0 g 塩分 3.2 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 533 kcal 脂質 15.0 g 蛋白質 24.8 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 521 kcal 脂質 23.6 g 蛋白質 27.4 g 塩分 4.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 514 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
クリーム
シチュー
寒くなったこの時期に
心も体もほっとする
シチューです。
野菜コロッケ
コールスローサラダ
ライス

鮭のムニエル
～タルタルソース～
香ばしく焼いた鮭と
タルタルソースの相性は
抜群です。
付け合わせ
～ソテー～
洋風じゃが芋
～カレー風味～
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

豚肉と
しめじの塩炒め
風味豊かな塩炒めで
豚肉としめじ、
野菜を炒めました。
玉葱やっこ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

★おすすめ★
あつあつおでん
若鶏の
ジューシー唐揚げ
コールスローサラダ
味噌汁
ひじき御飯

秋野菜の天ぷら
盛り合わせ
サクッと揚がった
旬の味覚を
ご賞味下さい。
わかめうどん
野菜サラダ
変わり御飯

★クエスト★
ポークカレー
シーザーサラダ
フルーツ
ヨーグルト
コンソメスープ

豚肉の
甘辛炒め丼
豚肉と野菜を
焼き肉風に炒め
御飯にのせました。
ちぎり揚げの
煮物
野菜サラダ
味噌汁

熱量 823 kcal 脂質 25.4 g 蛋白質 32.0 g 塩分 4.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 842 kcal 脂質 28.6 g 蛋白質 37.2 g 塩分 4.5 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 714 kcal 脂質 31.2 g 蛋白質 23.4 g 塩分 4.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 939 kcal 脂質 37.9 g 蛋白質 38.8 g 塩分 5.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 702 kcal 脂質 15.4 g 蛋白質 17.7 g 塩分 3.5 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 889 kcal 脂質 30.7 g 蛋白質 21.4 g 塩分 4.6 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 908 kcal 脂質 22.3 g 蛋白質 33.7 g 塩分 5.3 g
七大アレルギー: 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おります。

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、種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(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。メニュークエスト: nst@tohjin.co.jp