

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

10/21

10/22

10/23

10/24

10/25

10/26

10/27

★今週のおすすめ★

◎10月21日(月)夕食

鶏肉とキノコの
トマト煮込み
鶏肉とキノコの旨味が
入ったトマトソースと
香ばしいチーズの香りが
相性抜群です。

◎10月26日(土)夕食

自家製りんごムース
東仁学生会館オリジナル
甘みと酸味の
バランスが取れた、
濃厚なりんごムースです。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

◎10月25日(金)夕食

牛肉ともやしの
香味炒め
もやしは「生命の芽」と
言われるほど、
栄養価の高い食品として
知られています。

リクエストありがとうございました。

朝食

若鶏の ごま照り焼き 根菜と がんもの煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チーズロール マカロニの クリーム煮 コールスローサラダ ジョア パン コーヒー・紅茶	彩り野菜の 豆腐バーグ 中華風五目煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	じゃがバター オムレット ひじきの煮物 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 挽肉と 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ソース焼きそば ポーク ウインナー ミニサラダ コッペパン コーヒー・紅茶	豚肉入り 薄焼き玉子 じゃがバター コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	---	---	--	---

熱量 497 kcal 脂質 10.0 g 熱量 536 kcal 脂質 10.8 g 熱量 475 kcal 脂質 10.8 g 熱量 439 kcal 脂質 8.1 g 熱量 493 kcal 脂質 12.7 g 熱量 657 kcal 脂質 24.9 g 熱量 470 kcal 脂質 8.7 g
 蛋白質 19.7 g 塩分 3.6 g 蛋白質 23.4 g 塩分 3.8 g 蛋白質 14.4 g 塩分 3.4 g 蛋白質 12.5 g 塩分 3.3 g 蛋白質 22.6 g 塩分 4.1 g 蛋白質 22.1 g 塩分 3.1 g 蛋白質 12.3 g 塩分 3.1 g
 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 そば 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ 鶏肉とキノコの トマト煮込み コーンサラダ パインゼリー コンソメスープ ライス	焼きホッケ 脂がのった 大きいホッケは 食べ応えがあります。 鶏肉と野菜の マヨネーズ炒め 野菜サラダ 納豆 味噌汁 御飯	豚肉の 黒胡椒炒め 塩・胡椒・ニンニクの 入った特製のタレで、 豚肉と野菜を 炒めました。 味噌田楽 野菜サラダ おすまし 御飯	野菜たっぷり タンメン 野菜のシャキシャキした 食感がたまりません。 やけどしないように 注意してお召し 上がり下さい。 揚げ棒餃子 フルーツ 御飯	★リクエスト★ 牛肉ともやしの 香味炒め 三色高野信田の 煮物 野菜サラダ 味噌汁 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と 入っています。 ツナサラダ ★おすすめ★ 自家製 りんごムース コンソメスープ	やわらか ヒレカツ丼 やわらかなヒレカツと 玉葱をだしの効いた 井つゆで味付けし、 卵でふっくらと とじました。 中華風冷奴 野菜サラダ 味噌汁
---	--	---	---	---	--	---

熱量 911 kcal 脂質 34.3 g 熱量 867 kcal 脂質 37.2 g 熱量 761 kcal 脂質 22.9 g 熱量 862 kcal 脂質 26.0 g 熱量 696 kcal 脂質 24.9 g 熱量 973 kcal 脂質 39.6 g 熱量 981 kcal 脂質 23.3 g
 蛋白質 73.0 g 塩分 4.8 g 蛋白質 50.1 g 塩分 4.9 g 蛋白質 20.4 g 塩分 4.9 g 蛋白質 28.8 g 塩分 4.8 g 蛋白質 25.9 g 塩分 3.6 g 蛋白質 24.9 g 塩分 4.8 g 蛋白質 38.6 g 塩分 5.1 g
 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 そば 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 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-stage.co.jp//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