



2013.10.28 ~ 2013.11.3

Weekly menu
Saturday 11/2 Sunday 11/3

Monday 10/28

Tuesday 10/29

Wednesday 10/30

Thursday 10/31

Friday 11/1

11/2

11/3

★今週のおすすめ★

◎10月28日(月)夕食

ベニス風ドリア

ベニス風とは
ヴェネツィア地方の
特徴でもある
ホワイトソースを
使った料理です。

◎11月1日(金)夕食
照りマヨハンバーグ

柔らかい粗挽きの
ハンバーグにマヨネーズ
を添えました。
照り焼きソースの
相性が抜群です。

どうぞお楽しみに!!

★今週のクエスト★

◎10月31日(木)夕食

担々麺

まろやかな香りと
コクのあるスープが
決め手です。

クエストありがとうございました。

朝食

肉巻き & えび餃子
ごぼうと系コンニャクの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

ハムチーズピカタ
肉団子のコンソメ煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ごまひじきバーグ
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ベーコンエッグ
れんこんのきんぴら
白菜と小松菜のおひたし
味噌汁
御飯

焼きホッケ
鶏肉と根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ポテトグラタン
野菜たっぷり春雨煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ミートボール
厚揚げとコンニャクの味噌煮
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 565 kcal 脂質 11.4 g 蛋白質 16.8 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 415 kcal 脂質 14.5 g 蛋白質 16.2 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 513 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 15.3 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 538 kcal 脂質 18.5 g 蛋白質 17.5 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 472 kcal 脂質 10.3 g 蛋白質 22.8 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 471 kcal 脂質 12.2 g 蛋白質 18.5 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 607 kcal 脂質 15.9 g 蛋白質 19.7 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
ベニス風ドリア
ベニス風とは
ヴェネツィア地方の
特徴でもある
ホワイトソースを
使った料理です。
北海道コロッケ
コールスローサラダ
コンソメスープ

鮭のカレー
パン粉焼き
カレーの香りが
食欲をそそります。
付け合わせ
~ンテ~
洋風じゃが芋
~トマト風味~
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

鶏肉の味噌焼き
柔らかい鶏肉を
特製の味噌だれに
漬け込み焼きました。
わかめサラダ
フルーツ
おすまし
御飯

★リクエスト★
担々麺
まろやかな香りと
コクのあるスープが
決め手です。
パリっと春巻き
もやしサラダ
御飯

★おすすめ★
照りマヨ
ハンバーグ
付け合わせ
~炒め物~
揚げ出し豆腐
野菜サラダ
味噌汁
御飯

天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふわふわ感がうれしい
かに玉。御飯にかければ
天津飯になります。
チャプチェ
野菜サラダ
中華スープ
御飯

スパゲティ
カルボナーラ
卵黄、生クリーム、
チーズ等で深みを出した
カルボナーラ
ソースです。
牛肉コロッケ
コールスローサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 914 kcal 脂質 25.7 g 蛋白質 22.9 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 617 kcal 脂質 7.1 g 蛋白質 35.4 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 790 kcal 脂質 28.6 g 蛋白質 39.6 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1074 kcal 脂質 54.9 g 蛋白質 36.8 g 塩分 7.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
落花生

熱量 730 kcal 脂質 32.5 g 蛋白質 22.9 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 657 kcal 脂質 15.5 g 蛋白質 17.7 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1002 kcal 脂質 41.7 g 蛋白質 28.5 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：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の
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
献立に使用している食品の七大アレルギ物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示して
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.blog.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