

Monday
11/4

Tuesday
11/5

Wednesday
11/6

Thursday
11/7

Friday
11/8

Saturday
11/9

Sunday
11/10

★今週のおすすめ★

◎11月7日(木)夕食
ボロネーゼ
本場のイタリアで
呼ばれている名称です。
ミートソースと同様
挽肉とトマトから
作られます。

◎11月8日(金)夕食
あつあつおでん
大根・コシヤク・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!!

★今週のリクエスト★

◎11月9日(土)夕食
焼きカレー
とろけるチーズの
下には卵と
キーマカレーライス。

リクエストありがとうございました。

朝食

チキンナゲット ツナと野菜の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	さかなと野菜の すり身のオープン焼き 里芋の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	プレーン オムレツ キャベツ そぼろソテー ミニサラダ 味噌汁 御飯	厚揚げの そぼろあんかけ 温泉卵 ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 卵と野菜の炒め物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ポテトとコンの マヨネーズ焼き マカロニの クリーム煮 コールスローサラダ 揚げパン コーヒー・紅茶	焼きホッケ 肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	--	---	--	---

熱量 568 kcal 脂質 20.4 g 熱量 455 kcal 脂質 5.7 g 熱量 477 kcal 脂質 11.0 g 熱量 575 kcal 脂質 20.7 g 熱量 489 kcal 脂質 18.3 g 熱量 603 kcal 脂質 24.8 g 熱量 564 kcal 脂質 11.4 g
 蛋白質 19.1g 塩分 2.6g 蛋白質 60.3g 塩分 3.9g 蛋白質 16.1g 塩分 3.9g 蛋白質 27.1g 塩分 2.0g 蛋白質 24.5g 塩分 3.1g 蛋白質 13.8g 塩分 2.7g 蛋白質 24.5g 塩分 4.6g
 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 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

開花井 開花井の名前の由来は、 文明開化時に入ってきた 豚肉と玉葱を使用して いる事からという 説があります。	焼き鯖 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。	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。	★おすすめ★ ボロネーゼ	★おすすめ★ あつあつおでん	★リクエスト★ 焼きカレー とろけるチーズの 下には卵と キーマカレーライス。	デミソースDE ハンバーグ ボリュームのある ハンバーグに、 特製デミソースを かけました。 *付け合わせ* ~ポテト~
湯 奴 野菜サラダ 味噌汁	鶏肉と さつま芋の煮物 野菜サラダ 納豆 味噌汁 御飯	ふるふき大根 コールスローサラダ おすまし 御飯	クリーミー コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ° ライス	イカと野菜の 塩炒め 野菜サラダ 味噌汁 御飯	シーザーサラダ ミルクゼリー コンソメスープ° ライス	野菜サラダ 野菜サラダ コンソメスープ° ライス

熱量 840 kcal 脂質 23.2 g 熱量 938 kcal 脂質 34.0 g 熱量 941 kcal 脂質 41.2 g 熱量 782 kcal 脂質 15.7 g 熱量 584 kcal 脂質 12.8 g 熱量 988 kcal 脂質 35.4 g 熱量 676 kcal 脂質 22.7 g
 蛋白質 34.7g 塩分 4.9g 蛋白質 52.9g 塩分 5.1g 蛋白質 33.4g 塩分 5.3g 蛋白質 25.8g 塩分 5.0g 蛋白質 29.7g 塩分 4.6g 蛋白質 34.0g 塩分 4.8g 蛋白質 25.3g 塩分 3.8g
 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 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す。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・丼御飯は250g=400kcalで計算してあります。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/とうもろこし/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