

Monday
11/11

Tuesday
11/12

Wednesday
11/13

Thursday
11/14

Friday
11/15

Saturday
11/16

Sunday
11/17

★今週のリクエスト★

◎11月11日(月) 夕食
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。

リクエストありがとうございました。

★秋の味覚★

◎11月12日(火) 夕食
秋刀魚の塩焼き
秋の味覚の代表格。
美味しい秋を
満喫して下さい。

★今週のおすすめ★

◎11月15日(金) 夕食
豚肉の特製味噌焼き
柔らかい豚肉を
特製の味噌ダレに
漬け込み焼き
上げました。

どうぞお楽しみに!!

朝食

笹かまぼこ 豚肉と 根菜の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チーズオムレツ マカロニと野菜の コンソメ炒め コールスローサラダ 牛乳 パン コーヒー・紅茶	竹輪の磯辺揚げ 中華風五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ベーコンエッグ 切り干し大根の 煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼き鯖 筑前煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	マカロニ グラタン ハムと野菜の トマト煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	蒸しシウマイ 根菜煮物 コールスローサラダ おすまし 御飯
--	---	---	--	----------------------------------	--	---

熱量 446 kcal 脂質 6.2 g 蛋白質 22.8 g 塩分 4.8 g
 熱量 527 kcal 脂質 14.9 g 蛋白質 21.5 g 塩分 3.1 g
 熱量 555 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 17.7 g 塩分 3.7 g
 熱量 518 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 16.2 g 塩分 4.6 g
 熱量 560 kcal 脂質 13.4 g 蛋白質 27.1 g 塩分 3.8 g
 熱量 771 kcal 脂質 25.5 g 蛋白質 29.6 g 塩分 4.8 g
 熱量 523 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 15.5 g 塩分 4.3 g

夕食

★リクエスト★ チキンライス 鶏肉とケチャップの 相性は抜群です。 コーンフライ コールスローサラダ コンソメスープ	★秋の味覚★ 秋刀魚の塩焼き ちぎり揚げの 煮物 野菜サラダ 具だくさん豚汁 御飯	チキンの チーズ香草焼き チーズの香りが 食欲をかき立てます。 *付け合わせ* ~ンター~ レタスサラダ コンソメスープ ライス	野菜たっぷり ちゃんぽん 野菜の旨みが スープに溶け込みます。 揚げ棒餃子 杏仁 マンゴープリン 御飯	★おすすめ★ 豚肉の 特製味噌焼き 豆腐と 野菜の煮物 コールスローサラダ おすまし 御飯	とり天井 サクッと揚げた 鶏の天ぷらを御飯に のせ、天井のタレを かけました。削り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。 大根サラダ オレンジ 味噌汁	豚肉と玉葱の 青椒肉絲風 青椒肉絲とは、 ピーマンなどの細切りと 肉の細切りを炒めた 料理のことです。 海鮮ボールの 煮物 野菜サラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	--	--	--	--

熱量 738 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 22.3 g 塩分 5.2 g
 熱量 837 kcal 脂質 37.2 g 蛋白質 32.5 g 塩分 4.3 g
 熱量 857 kcal 脂質 30.2 g 蛋白質 43.6 g 塩分 3.9 g
 熱量 1020 kcal 脂質 27.6 g 蛋白質 40.5 g 塩分 5.9 g
 熱量 844 kcal 脂質 30.4 g 蛋白質 40.1 g 塩分 5.0 g
 熱量 962 kcal 脂質 27.1 g 蛋白質 28.6 g 塩分 3.9 g
 熱量 731 kcal 脂質 22.0 g 蛋白質 29.0 g 塩分 4.2 g



東仁学生食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。
 熱量及び塩分量等の数値は「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=410kcal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/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