

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

11/18

11/19

11/20

11/21

11/22

11/23

11/24

★今週のおすすめ★

11月18日 (月) 夕食
イタリアンハンバーグ
チーズをのせて
焼いたハンバーグに
特製のトマトソースを
かけました。

11月22日 (金) 夕食
酸辣湯麺
オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛い
スープが決め手です。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

11月21日 (木) 夕食
あったか
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。

リクエストありがとうございました。

朝食

さつま揚げ
根菜と
がんもの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

スクランブル
エッグ
ロールキャベツ
ミニサラダ
ジョア
パン
コーヒー・紅茶

ごまひじき
バーグ
豚挽肉と
豆腐の卵とじ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

大判玉子焼き
きんぴらごぼう
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

焼きホッケ
系コンニャクと
挽肉の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

彩り野菜の
豆腐バーグ
鶏肉と
根菜の煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

じゃがバター
オムレツ
吉野煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 466 kcal 脂質 5.6g 糖質 55.8g 蛋白質 20.0g 塩分 4.0g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 558 kcal 脂質 18.7g 糖質 49.1g 蛋白質 29.1g 塩分 4.3g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 642 kcal 脂質 18.6g 糖質 50.6g 蛋白質 26.5g 塩分 4.8g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 430 kcal 脂質 7.0g 糖質 48.0g 蛋白質 12.0g 塩分 2.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 434 kcal 脂質 7.8g 糖質 48.2g 蛋白質 19.7g 塩分 3.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 502 kcal 脂質 12.6g 糖質 47.6g 蛋白質 18.4g 塩分 3.9g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 520 kcal 脂質 10.0g 糖質 48.0g 蛋白質 18.2g 塩分 3.7g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
イタリアン
ハンバーグ
チーズをのせて
焼いたハンバーグに
特製のトマトソースを
かけました。
付け合わせ
~ソテー~
マカロニサラダ
コンソメスープ
ライス

白身魚の
南蛮がけ
南蛮タレと
特製タルタルソースが
白身魚に良く合います。
鶏野菜炒め
野菜サラダ
のっぺい汁
御飯

豚肉と野菜の
五目味噌炒め
豚肉と野菜を特製の
辛味噌で炒めました。
五色野菜の
寄せ揚げ煮物
レタスサラダ
おすまし
御飯

★リクエスト★
あったか
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。
メンチカツ
コールスローサラダ
ライス

★おすすめ★
酸辣湯麺
焼き餃子
コールスローサラダ
手作りパンナコッタ
~りんごジャム添え~
御飯

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。
マーメイド
サラダ
アロエ
ヨーグルト
コンソメスープ

若鶏の
ジュシー唐揚げ
衣で旨味を閉じ込め、
ジュシーに揚げた
唐揚げです。みんな
大好きなおかずです。
豆腐の五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 836 kcal 脂質 31.3g 糖質 50.6g 蛋白質 33.5g 塩分 5.1g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 791 kcal 脂質 26.3g 糖質 49.1g 蛋白質 43.2g 塩分 4.0g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 748 kcal 脂質 30.2g 糖質 48.0g 蛋白質 22.1g 塩分 4.7g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 917 kcal 脂質 35.9g 糖質 48.2g 蛋白質 33.7g 塩分 4.3g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 1055 kcal 脂質 30.4g 糖質 47.6g 蛋白質 38.4g 塩分 4.7g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 990 kcal 脂質 30.8g 糖質 47.6g 蛋白質 32.3g 塩分 5.4g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 1040 kcal 脂質 49.3g 糖質 48.0g 蛋白質 44.1g 塩分 5.6g
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/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。
お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp