

NO.23 - 4

2014.9.1 ~ 2014.9.7

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎9月1日(月)夕食
若鶏のねぎ塩焼き
風味豊かなねぎ塩だれに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。

◎9月4日(木)夕食
タルタルチキン南蛮
宮崎県のご当地メニュー
を東仁学生会館風に
アレンジしました!
南蛮タレと特製の
タルタルソースが
チキンに良く合います。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

◎9月5日(金)夕食
中華丼

様々な具材が入り、
旨味、栄養が詰まった
丼物となっています。

クエストありがとうございます。

Monday

9/1

Tuesday

9/2

Wednesday

9/3

Thursday

9/4

Friday

9/5

Saturday

9/6

Sunday

9/7

朝食

ヘルシー豆腐ハンバーグ 鶏挽肉と ひじきの煮物 レタスサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハッシュポテト ミートボールの コンソメ煮 レタスサラダ 飲むヨーグルト パン コーヒー・紅茶	笹かまぼこ 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	玉子焼き 厚揚げの さっと煮 おひたし 味噌汁 御飯	白身魚の オープン焼き 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	miniハンバーグ マカロニと野菜の コンソメ炒め コールスローサラダ 揚げパン コーヒー・紅茶	チーズオムレツ 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 480 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 18.6 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 551 kcal 脂質 21.5 g 蛋白質 16.7 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 498 kcal 脂質 8.2 g 蛋白質 24.1 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 551 kcal 脂質 16.4 g 蛋白質 23.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 460 kcal 脂質 6.1 g 蛋白質 21.6 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 466 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 16.8 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 522 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 17.2 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ 若鶏の ねぎ塩焼き *付け合わせ* ~野菜ソテー~	三種の カツ盛り合わせ ハムカツ、チキンカツ、 ヒレカツ、3種の フライセットです。	鮭のムニエル ~バター醤油~ 鮭の赤い身は、天然色素 のアスタキサンチンと 呼ばれ、免疫力アップや 美容に効果があります。 *付け合わせ* ~パスタソテー~	★おすすめ★ タルタル チキン南蛮	★リクエスト★ 中華丼 様々な具材が入り、 旨味、栄養が詰まった 丼物となっています。	チキンカレー 柔らかな鶏肉が 嬉しいカレーです。	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。
揚げボールの煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	豆腐の五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	和風サラダ あまぎっパイン ゼリー 具だくさん豚汁 御飯	三色高野信田の 煮物 大根サラダ 味噌汁 御飯	男爵コロッケ オレンジ 中華スープ	コーンサラダ フルーツ ヨーグルト コンソメスープ	さっぱり冷奴 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁

熱量 947 kcal 脂質 43.1 g 蛋白質 49.3 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 872 kcal 脂質 30.8 g 蛋白質 33.2 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 772 kcal 脂質 18.6 g 蛋白質 35.6 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 869 kcal 脂質 27.4 g 蛋白質 35.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 865 kcal 脂質 27.5 g 蛋白質 20.2 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 936 kcal 脂質 27.2 g 蛋白質 27.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 831 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 34.2 g 塩分 4.6 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
 ※2014年5月 東京都食品衛生自主管理認証制度 更新
 ※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
 (該当管内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。
 熱量及び塩分量の数値は「日本食品標準成分表2010」の数値を計算値であり、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を計算しております。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/l/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!」などのご意見を下記アドレスにお送りください。
 お問い合わせ先: diet@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。