

NO. 25 - 4

2014.9.15 ~ 2014.9.21

=Weekly menu=

Monday  
9/15

Tuesday  
9/16

Wednesday  
9/17

Thursday  
9/18

Friday  
9/19

Saturday  
9/20

Sunday  
9/21

★今週のおすすめ★

◎9月17日(水) 夕食

ディアボロチキン  
ディアボロは

「悪魔」を意味します。  
鶏を焼いた姿が悪魔の  
マントに似ているから  
という説があります。

◎9月18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。

どうぞお楽しみに!

★行事食★

◎9月20日(土) 夕食

自家製おはぎ

一個一個丁寧に作った  
手作りおはぎです!  
あんこがたっぷりと  
付いています。

朝食

肉巻き シュウマイ  
糸コンニャクと  
ごぼうの煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

明太子オムレツ  
里芋と  
ちくわの煮物  
茹でキャベツ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

おろし生姜で  
食べるさつま揚げ  
きんぴらごぼう  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

目玉焼き  
焼き豆腐の  
さっと煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

焼きホッケ  
鶏肉と  
野菜のうま煮  
おひたし  
味噌汁  
御飯

フレッシュ  
エッグチーズ  
具だくさん  
ポトフ  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

ごまひじき  
バーグ  
野菜たっぷり  
春雨煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 524 kcal 脂質 10.9 g 蛋白質 12.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 501 kcal 脂質 8.2 g 蛋白質 18.4 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 445 kcal 脂質 6.2 g 蛋白質 15.6 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 504 kcal 脂質 14.5 g 蛋白質 19.5 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 481 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 23.2 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 413 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 538 kcal 脂質 12.5 g 蛋白質 18.2 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

夕食

豚肉の  
ショウガ炒め  
豚肉には疲労回復  
効果があり、体を元気に  
してくれます。  
海鮮団子の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

赤魚の唐揚げ  
~野菜あんかけ~  
カツと揚げた赤魚に  
野菜がたっぷり入った  
あんをかけました。  
豚肉  
ビーフン炒め  
大根サラダ  
味噌汁  
御飯

★おすすめ★  
ディアボロ  
チキン  
\*付け合わせ\*  
~ナポリタン~  
フレッシュ  
野菜サラダ  
オレンジ  
コンソメスープ  
ライス

★おすすめ★  
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。  
揚げシュウマイ  
コールスローサラダ  
ヨーグルト  
御飯

オリジナル  
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。  
マカロニサラダ  
コーヒーゼリー  
コンソメスープ

ふわふわ  
かきたまうどん  
ダシの香る麵つゆに  
ふわふわの卵を  
合わせたらうどんです。  
エビカツ  
コールスローサラダ  
★行事食★  
自家製おはぎ  
御飯

照りマヨ  
ハンバーグ  
柔らかいハンバーグに  
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。  
\*付け合わせ\*  
~パスタソース~  
三色高野信田の  
煮物  
フレッシュ野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 928 kcal 脂質 47.1 g 蛋白質 29.1 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・えび  
 熱量 701 kcal 脂質 20.3 g 蛋白質 33.3 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 995 kcal 脂質 49.4 g 蛋白質 45.7 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 1108 kcal 脂質 39.7 g 蛋白質 42.4 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 970 kcal 脂質 39.7 g 蛋白質 20.7 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 746 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 28.5 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・えび  
 熱量 771 kcal 脂質 24.3 g 蛋白質 30.5 g 塩分 4.4 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。  
 熱量及び塩分量は日本食品標準成分表2010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。  
 通常の食卓は100gあたり100kcal、たんぱく質10g、塩分3g程度で計算しています。本館のメニュー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ゲン(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示してあります。  
 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  
 ※アレルギーのリスク(アレルギー)を軽減するために、給食センターではおおよそ100gあたりの夕食等献立を公開しております。http://cafe.tohjin.co.jp/2014/09/15/100g.html  
 ※アレルギーのリスク(アレルギー)を軽減するために、給食センターではおおよそ100gあたりの朝食等献立を公開しております。http://cafe.tohjin.co.jp/2014/09/15/100g.html  
 ※アレルギーのリスク(アレルギー)を軽減するために、給食センターではおおよそ100gあたりの朝食等献立を公開しております。http://cafe.tohjin.co.jp/2014/09/15/100g.html