

★今週のおすすめ★

◎9月22日(月) 夕食
ふわふわ親子丼
柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵でふっくら
とじました。

◎9月27日(土) 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。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

◎9月25日(木) 夕食
野菜たっぷり
タンメン
野菜のシャキシャキした
食感がたまりません。

リクエストありがとうございました。

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

9/22 9/23 9/24 9/25 9/26 9/27 9/28

朝食

玉子焼き	miniハンバーグ	じゃがバター inオムレツ	厚揚げ焼き	白身魚の オープン焼き	じゃが芋の ツマヨオープン焼き	ハムチーズ ピカタ
けんちん煮物 茹でキャベツ	ウインナーと 野菜のソテー	糸コンニャクの そぼろ煮	ベーコンと 野菜のソテー	吉野煮	マカロニの デミソース煮	厚揚げと コンニャクの味噌煮
味付け海苔	コルスローサラダ	茹でキャベツ	おひたし	コルスローサラダ	コルスローサラダ	コルスローサラダ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	おすまし
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 525 kcal 脂質 12.5 g 熱量 530 kcal 脂質 18.8 g 熱量 417 kcal 脂質 6.1 g 熱量 544 kcal 脂質 21.2 g 熱量 521 kcal 脂質 9.7 g 熱量 415 kcal 脂質 7.1 g 熱量 571 kcal 脂質 14.7 g
 蛋白質 23.7 g 塩分 4.5 g 蛋白質 15.7 g 塩分 2.9 g 蛋白質 12.9 g 塩分 3.6 g 蛋白質 20.7 g 塩分 2.1 g 蛋白質 25.3 g 塩分 3.2 g 蛋白質 14.8 g 塩分 2.5 g 蛋白質 17.7 g 塩分 4.2 g
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

夕食

★おすすめ★ ふわふわ親子丼 柔らかい鶏肉と玉葱を ダシの効いた井つゆで 味付けし、卵でふっくら とじました。	焼き鯖 ～大根おろし添え～ 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。	チキンの 山賊焼き 塩・胡椒・ニンニクが入った 特製の卵にチキンを 漬け込み焼きました。 御飯が進むおかずです。 *付け合わせ* ～バスタソテー～	★リクエスト★ 野菜たっぷり タンメン 野菜のシャキシャキした 食感がたまりません。	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。 みんなの大好きな おかずです。	★おすすめ★ イタリアン ハンバーグ *付け合わせ* ～リンゴトフライ～	肉豆腐 豆腐に含まれる レシチンには 脳を活性化させ、 記憶力や集中力を 高める効果があります。
さっぱり冷奴	豚肉と野菜の さっぱり 塩だれ炒め	フレッシュ野菜サラダ	コーンの コロケ	揚げボールの煮物	コーンサラダ	かぼちゃ コロケ
フレッシュ 野菜サラダ	コルスローサラダ	グレープフルーツ	マンゴー 杏仁豆腐	コルスローサラダ	カルピスゼリー	コルスローサラダ
味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	御飯	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
御飯	御飯	ライス	御飯	御飯	ライス	御飯

熱量 868 kcal 脂質 23.8 g 熱量 779 kcal 脂質 33.4 g 熱量 867 kcal 脂質 33.6 g 熱量 1003 kcal 脂質 22.4 g 熱量 854 kcal 脂質 35.1 g 熱量 908 kcal 脂質 35.2 g 熱量 651 kcal 脂質 13.4 g
 蛋白質 37.8 g 塩分 4.8 g 蛋白質 42.8 g 塩分 4.9 g 蛋白質 46.1 g 塩分 3.4 g 蛋白質 23.4 g 塩分 4.0 g 蛋白質 32.1 g 塩分 4.9 g 蛋白質 31.5 g 塩分 4.9 g 蛋白質 24.8 g 塩分 5.0 g
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 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
 (該当年以内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。
 熱量及び塩分量の値は「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。
 通常の御飯は1膳150g=25kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalとさせていただきます。なお、カレー・丼物の場合は汁物・味噌汁・お茶・デザート等は別料金です。
 献立に使用している食品の七大アレルゲン物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)は必ず表示させていただきます。
 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、夕食をご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
 ☆給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターのお知らせや当日の夕食を見ることが出来ます。 http://tohin.blog.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!」「こんなメニューが食べたい!」などの意見・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 ※パソコンからメール着信拒否や受信拒否を設定されている場合は着信メールが届かない場合があります。