

NO. 27 - 4

2014.9.29 ~ 2014.10.5

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

9/29

9/30

10/1

10/2

10/3

10/4

10/5

★今週のおすすめ★

◎9月29日(月) 夕食

味噌カツ

サクッと揚げた
トンカツと甘辛い味噌が
とてもよく合います。

◎10月2日(木) 夕食

ジューシー

照り焼きチキン
特製の甘辛いタレが
決め手です。

どうぞお楽しみに!

★秋の味覚★

◎9月30日(火) 夕食

秋刀魚の塩焼き&

栗御飯

秋の味覚の代表格。
おいしい秋を
満喫して下さい。

朝食

目玉焼き 豚肉と 根菜の煮物 茹でキャベツ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ヘルシー 豆腐ハンバーグ ウインナーと 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	プレーン オムレツ 厚揚げの さっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ボロニア ソーセージカツ 田舎風筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	カレイの カレーパン粉焼き キャベツ そぼろソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	スクランブル エッグ ミートボールの コンソメ煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	彩り海鮮 豆腐ステーキ 五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
熱量 493 kcal 脂質 12.8g たんぱく質 21.4g 塩分 4.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 412 kcal 脂質 14.0g たんぱく質 15.1g 塩分 3.1g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 484 kcal 脂質 12.1g たんぱく質 17.9g 塩分 3.3g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 534 kcal 脂質 8.6g たんぱく質 15.8g 塩分 4.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 472 kcal 脂質 9.5g たんぱく質 22.4g 塩分 3.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 505 kcal 脂質 20.5g たんぱく質 24.8g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 454 kcal 脂質 11.1g たんぱく質 12.8g 塩分 3.7g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

夕食

★おすすめ★ 味噌カツ さつま揚げの 煮物 コールスローサラダ オレンジ おすまし 御飯	★秋の味覚★ 秋刀魚の塩焼き 肉じゃが フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 ★秋の味覚★ 栗御飯	野菜たっぷり 中華うま煮 野菜の旨味がたっぷりと 入った一品です。 点心セット フルーツゼリー 中華スープ 御飯	★おすすめ★ ジューシー 照り焼きチキン *付け合わせ* ~野菜ソテー~ フレッシュ 野菜サラダ 梨 味噌汁 御飯	豚肉と野菜の 香味炒め 具材のモヤシは 「生命の芽」と言われる ほど栄養価の高い野菜と して知られています。 海鮮団子の煮物 春雨サラダ 味噌汁 御飯	チキンカレー 柔らかい鶏肉が 嬉しいカレーです。 シーザーサラダ ミルクゼリー 嬉しいデザート♪ みかん入りです。 コンソメスープ	デミソースDE ハンバーグ ボリュームのある ハンバーグに特製の デミソースを かけました。 *付け合わせ* ~ナポリタン~ フレッシュ 野菜サラダ コンソメスープ ライス
熱量 1062 kcal 脂質 39.6g たんぱく質 39.2g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 828 kcal 脂質 31.2g たんぱく質 32.3g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 604 kcal 脂質 12.8g たんぱく質 16.8g 塩分 3.6g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・えび	熱量 939 kcal 脂質 34.5g たんぱく質 46.0g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 802 kcal 脂質 26.6g たんぱく質 23.9g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・えび	熱量 843 kcal 脂質 31.6g たんぱく質 24.7g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 631 kcal 脂質 17.5g たんぱく質 22.9g 塩分 3.6g 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。
 熱量及び塩分等の数値は「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=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcal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/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・ご要望を下記アドレスにお送り下さい。
 ☆お持ち帰り用は、メニューリクエスト: nst@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。