

No. 28 - 4

2014.10.6 ~ 2014.10.12

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎10月6日(月) 夕食  
チキンの

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。

◎10月10日(金) 夕食  
和風おろし

ハンバーグ  
大根おろしと特製の  
和風ソースでさっぱりと  
お召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに!

★秋の味覚★

◎10月11日(土) 夕食  
東仁特製

スイートポテト  
東仁給食センター特製の  
スイートポテトです。  
優しい食感と自然の甘み  
が楽しめる一品です。

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

10/6 10/7 10/8 10/9 10/10 10/11 10/12

朝食

|  |  |   |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|--|---|
| 肉巻きシウマイ<br>切り干し大根の煮物<br>茹でキャベツ<br>味付け海苔<br>味噌汁<br>御飯 | チキンバー<br>ロールキャベツ<br>コールスローサラダ<br>パン<br>コーヒー・紅茶 | 目玉焼き<br>きんぴらごぼう<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | ちくわの磯辺揚げ<br>鶏肉と野菜のうま煮<br>おひたし<br>味噌汁<br>御飯 | じゃがバター inオムレツ<br>田舎風煮物 ~味噌仕立て~<br>コールスローサラダ<br>おすまし<br>御飯 | ハッシュポテト<br>スープビーフン<br>コールスローサラダ<br>パン<br>コーヒー・紅茶 | 肉野菜炒め<br>豆腐の甘辛煮<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 |
|--|--|---|--|---|--|---|

熱量 469 kcal 脂質 7.4 g 熱量 448 kcal 脂質 16.7 g 熱量 459 kcal 脂質 11.8 g 熱量 567 kcal 脂質 13.7 g 熱量 392 kcal 脂質 3.9 g 熱量 499 kcal 脂質 20.1 g 熱量 504 kcal 脂質 13.5 g  
 蛋白質 15.8 g 塩分 4.3 g 蛋白質 18.0 g 塩分 3.9 g 蛋白質 14.0 g 塩分 2.1 g 蛋白質 20.4 g 塩分 3.7 g 蛋白質 9.5 g 塩分 3.8 g 蛋白質 13.5 g 塩分 3.8 g 蛋白質 19.7 g 塩分 3.6 g  
 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 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★<br>チキンのクリームシチュー<br>寒くなってきた<br>この時期に心も体も<br>ほっとするシチューです。 | 鯖の味噌煮<br>鯖に含まれるDHAは、脳の働きを活性化します。「青魚の王様」と言われるほど栄養豊富な魚です。     | ディアボロチキン<br>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。<br>*付け合わせ* ~野菜センター~ | ミートソーススパゲティ<br>挽肉の旨味とトマトの酸味をうまく調和させたまるやかなソースが決め手です。         | ★おすすめ★<br>和風おろしハンバーグ<br>*付け合わせ* ~バスタナー~                     | ハヤシライス<br>牛肉と野菜をじっくり煮込みました。                                  | 開花井<br>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ある事からという説があります。      |
| エビカツ<br>コールスローサラダ<br>グレープフルーツ<br>ライス                           | 鶏肉と野菜の香味炒め<br>大根サラダ<br>おすまし<br>御飯                           | マカロニサラダ<br>フルーツゼリー<br>コンソメスープ<br>ライス  | 男爵コロケ<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>ライス                        | 揚げボールの煮物<br>フレッシュ野菜サラダ<br>味噌汁<br>御飯                         | ミモザサラダ<br>★秋の味覚★<br>東仁特製<br>スイートポテト<br>コンソメスープ               | 昔ながらの味噌田楽<br>コールスローサラダ<br>おすまし                              |
| 熱量 813 kcal 脂質 33.0 g 蛋白質 29.7 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・えび | 熱量 859 kcal 脂質 28.1 g 蛋白質 43.3 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品 | 熱量 1119 kcal 脂質 56.8 g 蛋白質 45.4 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品                    | 熱量 883 kcal 脂質 23.6 g 蛋白質 26.4 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品 | 熱量 730 kcal 脂質 17.2 g 蛋白質 28.7 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品 | 熱量 1064 kcal 脂質 38.7 g 蛋白質 22.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品 | 熱量 856 kcal 脂質 20.0 g 蛋白質 30.1 g 塩分 4.9 g 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  
 ※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(後当館内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で計算しています。なお、種類が主食の時の変わり御飯、揚げ物類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)を明記しております。  
 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/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下さい。  
 ※お持ちしています。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。