No.30 － 4　2014.10.20 ～ 2014.10.26

# =Weekly menu=

★今週のリクエスト★

◎10月20日（月）夕食

おいしいね♪
チキンライス

鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。

リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎10月23日（木）夕食

豚肉と野菜の
五目味噌炒め

豚肉と野菜を特製の
辛味噌で炒めました。

◎10月25日（土）夕食

秋野菜のデミソース
ハンバーグ

ボリュームのある
ハンバーグにきのこが
入ったデミソースを
かけました。

どうぞお楽しみに！

## 朝食

| Monday 10/20 | Tuesday 10/21 | Wednesday 10/22 | Thursday 10/23 | Friday 10/24 | Saturday 10/25 | Sunday 10/26 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| miniハンバーグ | 大判！玉子焼き | ヘルシー豆腐ハンバーグ | じゃがバターinオムレツ | 白身魚フライ | じゃが芋のツナマヨオーブン焼き | フレッシュエッグチーズ |
| ごぼうと糸コンニャクの煮物 | ベーコンと野菜のソテー | じゃが芋の甘辛煮 | ひじきの煮物 | 吉野煮 | キャベツそぼろソテー | チキンと野菜のコトコト煮 |
| 茹でキャベツ | コールスローサラダ | コールスローサラダ | おひたし | コールスローサラダ | コールスローサラダ | コールスローサラダ |
| 味付け海苔 | パン | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | パン | 味噌汁 |
| 味噌汁 | コーヒー・紅茶 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | コーヒー・紅茶 | 御飯 |
| 御飯 | | | | | | |
| 熱量 577 kcal 脂質 14.7 g | 熱量 390 kcal 脂質 13.8 g | 熱量 487 kcal 脂質 9.7 g | 熱量 428 kcal 脂質 8.0 g | 熱量 536 kcal 脂質 11.9 g | 熱量 445 kcal 脂質 12.6 g | 熱量 469 kcal 脂質 11.5 g |
| 蛋白質 18.7 g 塩分 4.7 g | 蛋白質 15.3 g 塩分 2.3 g | 蛋白質 11.5 g 塩分 3.0 g | 蛋白質 12.8 g 塩分 3.3 g | 蛋白質 19.4 g 塩分 3.4 g | 蛋白質 17.6 g 塩分 3.3 g | 蛋白質 17.5g 塩分 3.3 g |
| 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 |

## 夕食

| Monday 10/20 | Tuesday 10/21 | Wednesday 10/22 | Thursday 10/23 | Friday 10/24 | Saturday 10/25 | Sunday 10/26 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ☆リクエスト☆ おいしいね♪ チキンライス | 鯖の味噌煮 | スタミナグリルチキン | ☆おすすめ☆ 豚肉と野菜の五目味噌炒め | ふわふわかきたまうどん | ☆おすすめ☆ 秋野菜のデミソースハンバーグ | ミートソースドリア |
| 鶏肉とケチャップの相性は抜群です。 | 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。 | こんがり焼いたチキンにガーリックソースをかけました。スタミナ満点、御飯がすすむおかずです。＊付け合わせ＊～ナポリタン～ | | ダシの香る麺つゆにふわふわの卵を合わせたうどんです。 | ＊付け合わせ＊～フレンチポテトフライ～ | ～とろとろチーズのせ～挽肉の旨味とトマトの酸味をうまく調和させたまろやかなソースが決め手です。 |
| かぼちゃコロッケ | 鶏挽肉と豆腐の煮物 | フレッシュ野菜サラダ | さつま揚げの煮物 | ちくわの磯辺揚げ | マカロニサラダ | 野菜コロッケ |
| コールスローサラダ | フレッシュ野菜サラダ | コンソメスープ | フレッシュ野菜サラダ | コールスローサラダ | コンソメスープ | コールスローサラダ |
| コンソメスープ | おすまし | ライス | おすまし | 御飯 | ライス | コンソメスープ |
| | 御飯 | | 御飯 | | | |
| 熱量 776 kcal 脂質 22.5 g | 熱量 679 kcal 脂質 16.5 g | 熱量 904 kcal 脂質 35.6 g | 熱量 796 kcal 脂質 29.0 g | 熱量 809 kcal 脂質 14.8 g | 熱量 876 kcal 脂質 34.3 g | 熱量 913 kcal 脂質 28.9 g |
| 蛋白質 20.2 g 塩分 3.5 g | 蛋白質 34.7 g 塩分 4.9 g | 蛋白質 45.9 g 塩分 2.9 g | 蛋白質 21.3 g 塩分 4.9 g | 蛋白質 25.9 g 塩分 4.9 g | 蛋白質 24.6 g 塩分 3.9 g | 蛋白質 23.7 g 塩分 4.9 g |
| 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 |

食品衛生認証施設 東京都食品衛生マイスター

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、お客様へ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200g=400kcal）で計算しています。なお、麺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セ[illegible]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/i/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をご覧頂けます。http://tohjin.blog61.fc2.com/
当メニューのリクエストを募集しています。「この[illegible]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 ※パソコンからのメール着信拒否や受信相手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。

東仁給食センター　2014.10.14