

Monday 11/3 Tuesday 11/4 Wednesday 11/5 Thursday 11/6 Friday 11/7 Saturday 11/8 Sunday 11/9

★今週のおすすめ★

◎11月5日 (水) 夕食  
香味塩だれチキン  
風味豊かな塩だれに  
鶏肉を漬け込み香ばしく  
焼き上げました。

◎11月6日 (木) 夕食  
ミートソース  
スパゲティ  
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。

◎11月8日 (土) 夕食  
ハヤシライス  
牛肉と野菜をじっくり  
煮込みました。  
どうぞお楽しみに!

朝食

明太子オムレツ	さつま揚げ	目玉焼き	ごまひじき ハンバーグ	カレイの カレーパン焼き	ハッシュド ポテト	ミートソース オムレツ
きんぴらごぼう	里芋の煮物	ごぼうと 系コンニャクの煮物	もやしの 中華風炒め	けんちん煮物	ウインナーと 野菜のソテー	じゃがバター
コールスローサラダ	温野菜キャベツ	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
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 453 kcal 脂質 10.2 g 熱量 470 kcal 脂質 3.9 g 熱量 508 kcal 脂質 12.1 g 熱量 489 kcal 脂質 13.0 g 熱量 425 kcal 脂質 4.6 g 熱量 490 kcal 脂質 23.8 g 熱量 448 kcal 脂質 7.2 g  
 蛋白質 11.9 g 塩分 2.5 g 蛋白質 20.1 g 塩分 4.3 g 蛋白質 14.8 g 塩分 3.4 g 蛋白質 15.2 g 塩分 3.3 g 蛋白質 20.2 g 塩分 3.6 g 蛋白質 13.0 g 塩分 2.5 g 蛋白質 12.4 g 塩分 3.0 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

シーフード フライ	絶品！ マーボー豆腐	★おすすめ★ 香味塩だれ チキン	★おすすめ★ ミートソース スパゲティ	照りマヨ ハンバーグ	★おすすめ★ ハヤシライス	焼き鯖
白身魚フライ サーモンフライ イカリングフライ 3種のフライです。	ほどよい辛味は食欲を 増進させます！	*付け合わせ* ~野菜ソテー~	たっぷり コーンコロケ	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* ~パスタソテー~	牛肉と野菜を じっくり煮込みました。	~大根おろし添え~ 鯖は「青魚の玉様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。
コールスローサラダ	ハムカツ	海鮮団子の煮物	たっぷり コーンコロケ	さつま揚げの 煮物	マカロニサラダ	豆腐の 肉味噌のせ
グレープフルーツ	コールスローサラダ	フレッシュ 野菜サラダ	コールスローサラダ	フレッシュ野菜サラダ	フルーツゼリー	コールスローサラダ
コンソメスープ	中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	おすまし
ライス	御飯	御飯	ライス	御飯	コンソメスープ	御飯

熱量 578 kcal 脂質 14.2 g 熱量 667 kcal 脂質 20.3 g 熱量 911 kcal 脂質 40.9 g 熱量 820 kcal 脂質 19.3 g 熱量 783 kcal 脂質 25.2 g 熱量 1081 kcal 脂質 37.4 g 熱量 799 kcal 脂質 29.8 g  
 蛋白質 20.6 g 塩分 2.2 g 蛋白質 25.8 g 塩分 3.3 g 蛋白質 48.4 g 塩分 5.0 g 蛋白質 24.8 g 塩分 4.9 g 蛋白質 27.2 g 塩分 4.9 g 蛋白質 22.1 g 塩分 5.0 g 蛋白質 47.2 g 塩分 4.4 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・えび 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



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=252kcal、カレー・丼物は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ゲン(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かき)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  
 ☆給食センターのプロダ(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。  
 お問い合わせ: mst@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。