

No.33 - 4

2014.11.10 ~ 2014.11.16

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

11/10

11/11

11/12

11/13

11/14

11/15

11/16

★今週のおすすめ★

◎11月10日(月) 夕食

ジュシー

照り焼きチキン

特製の甘辛いタレが
決め手です。

◎11月12日(水) 夕食

八宝菜

お肉とたっぷりの野菜が
食べられるバランスの
良いメニューです。

◎11月15日(土) 夕食

キーマカレー

挽肉を用いたインド料理
の一つで、玉葱と人参を
みじん切りにし、
挽肉と煮込みました。

どうぞお楽しみに!

朝食

ヘルシー豆腐 ハンバーグ	目玉焼き	笹かまぼこ	千草焼き	白身魚フライ	ポテトの マヨネーズ焼き ~ブラックペパーがけ~	プレーン オムレツ
ひじきの煮物	ミートボールの コンソメ煮	吉野煮	切り干し大根の 煮物	厚揚げと コンニャクの味噌煮	マカロニと野菜の コンソメ炒め	厚揚げの さっと煮
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	コールスローサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	おすまし	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

熱量 472 kcal 脂質 12.0 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 432 kcal 脂質 16.4 g 蛋白質 19.5 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 474 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 16.6 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 456 kcal 脂質 3.1 g 蛋白質 10.3 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 605 kcal 脂質 15.0 g 蛋白質 20.6 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 567 kcal 脂質 21.2 g 蛋白質 14.1 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 474 kcal 脂質 11.4 g 蛋白質 17.1 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品

夕食

★おすすめ★ ジュシー 照り焼きチキン *付け合わせ* ~野菜ソテー~	MIXフライ セット アジフライ、 チキンカツ、ヒレカツ 3種のフライセットです。	★おすすめ★ 八宝菜 お肉とたっぷりの野菜が 食べられるバランスの 良いメニューです。	ふわふわ親子丼 柔らかい鶏肉と玉葱を ダシの効いた汁つゆで 味付けし、卵でふっくら としました。	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。	★おすすめ★ キーマカレー 挽肉を用いた インド料理の一つで、 玉葱と人参を みじん切りにし 挽肉と煮込みました。	開花井 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 いる事からという 説があります。
揚げボールの 煮物	豆腐の五目煮	揚げシウマイ	あったか豆腐	野菜コロッケ	つぶつぶ コーンサラダ	昔ながらの 味噌田楽
フレッシュ 野菜サラダ	コールスローサラダ	パインゼリー	フレッシュ 野菜サラダ	コールスローサラダ	ヨーグルト	コールスローサラダ
味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	りんご	コンソメスープ	おすまし
御飯	御飯	御飯	味噌汁	御飯	御飯	御飯

熱量 1018 kcal 脂質 36.3 g 蛋白質 50.6 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 756 kcal 脂質 24.7 g 蛋白質 30.3 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 949 kcal 脂質 38.3 g 蛋白質 22.9 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 850 kcal 脂質 22.5 g 蛋白質 37.3 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 754 kcal 脂質 17.5 g 蛋白質 22.4 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 959 kcal 脂質 28.8 g 蛋白質 25.9 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：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/1/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。
 ☆お待ちしています。メニューリクエスト:stst@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。