

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

11/17 11/18 11/19 11/20 11/21 11/22 11/23

★今週のおすすめ★

◎11月18日(火) 夕食  
スタミナ

グリルチキン  
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、御飯が進む  
おかずです。

◎11月20日(木) 夕食

野菜たっぷり

ちゃんぽん  
野菜の旨味が  
スープに溶け込みます。

◎11月21日(金) 夕食

豚肉と野菜の

香味炒め  
具材のもやしは  
「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。

どうぞお楽しみに!

朝食

|   |  |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|--|---|
| 肉巻きシウマイ<br>鶏肉と<br>根菜の煮物<br>茹でキャベツ<br>味付け海苔<br>味噌汁<br>御飯 | チーズオムレツ<br>マカロニの<br>クリーム煮<br>コルスローサラダ<br>パン<br>コーヒー・紅茶 | ちくわの<br>磯辺揚げ<br>五目煮<br>コルスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | 肉野菜炒め<br>鶏そぼろと<br>大根の煮物<br>コルスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | 彩り海鮮<br>豆腐ステーキ<br>肉団子と<br>野菜の煮物<br>コルスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | 大判! 玉子焼き<br>ツナと<br>野菜のソテー<br>コルスローサラダ<br>パン<br>コーヒー・紅茶 | ミートボール<br>じゃが芋の<br>甘辛煮<br>コルスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 |
|---|--|--|--|--|--|---|

熱量 493 kcal 脂質 10.7 g 熱量 420 kcal 脂質 8.3 g 熱量 559 kcal 脂質 13.1 g 熱量 415 kcal 脂質 8.9 g 熱量 478 kcal 脂質 13.0 g 熱量 372 kcal 脂質 11.1 g 熱量 524 kcal 脂質 9.0 g  
 蛋白質 19.7g 塩分 4.5g 蛋白質 15.9g 塩分 3.6g 蛋白質 17.2g 塩分 3.9g 蛋白質 13.9g 塩分 2.9g 蛋白質 13.4g 塩分 3.1g 蛋白質 15.7g 塩分 2.2g 蛋白質 13.7g 塩分 4.0g  
 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

|   |   |  |  |                                    |  |  |
|---|---|--|--|------------------------------------|--|--|
| 鯖の味噌煮<br>鯖に含まれる<br>DHAは、脳の働きを<br>活性化します。<br>「青魚の王様」と<br>言われるほど<br>栄養豊富な魚です。 | ★おすすめ★<br>スタミナ<br>グリルチキン<br>*付け合わせ*<br>~バスタンター~ | サクサク<br>とり天井<br>サクッと揚げた<br>鶏の天ぶらを御飯に<br>のせ、天井のタレを<br>かけました。削り節と<br>刻み海苔が美味しさを<br>引き立てます。 | ★おすすめ★<br>野菜たっぷり<br>ちゃんぽん<br>野菜の旨みが<br>スープに溶け込みます。 | ★おすすめ★<br>豚肉と野菜の<br>香味炒め<br>あったか豆腐 | 和風おろし<br>ハンバーグ<br>大根おろしと特製の<br>和風ソースでさっぱりと<br>お召し上がり下さい。<br>*付け合わせ*<br>~ナポリタン~ | シーフード<br>ドリア<br>ターメリックライスの<br>上にホワイトソースを<br>重ねました。とろ〜り<br>とろけるチーズが美味しさを<br>引き立てます。 |
| 鶏挽肉と<br>豆腐の煮物<br>大根サラダ<br>オレンジ<br>おすまし<br>御飯                                | フレッシュ<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ<br>ライス                | さつま揚げの<br>煮物<br>フレッシュ<br>野菜サラダ<br>味噌汁  | かぼちゃ<br>コロッケ<br>みかんゼリー<br>御飯                       | フレッシュ<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>御飯        | フレッシュ<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>御飯  | フレッシュ<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>御飯  |

熱量 692 kcal 脂質 17.6 g 熱量 843 kcal 脂質 35.3 g 熱量 1046 kcal 脂質 27.5 g 熱量 902 kcal 脂質 21.7 g 熱量 703 kcal 脂質 26.1 g 熱量 686 kcal 脂質 18.4 g 熱量 788 kcal 脂質 15.9 g  
 蛋白質 36.5g 塩分 2.9g 蛋白質 44.5g 塩分 4.8g 蛋白質 31.5g 塩分 4.9g 蛋白質 26.5g 塩分 5.0g 蛋白質 25.3g 塩分 4.8g 蛋白質 25.5g 塩分 4.7g 蛋白質 29.1g 塩分 4.3g  
 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

☆週間メニューには、カロリー・アレルギ表示が記載してあります。  
 熱量及び塩分量の値は「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物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・か)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、夕食をご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html  
 ☆給食センターのブログ(Weekly Menu)も、給食センターからのお知らせや当日のメニューがご覧頂けます。 http://blog.tohjin.co.jp/  
 ☆メニューのリクエストを募集しています。どんなメニューが食べたい! / どういうメニューが食べたい! などのご意見、要望は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 diet@tohjin.co.jp ※本パンフレットのメール配信可否や変更届出を決定されている場合は配信メールが届かない場合があります。



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

