NO.35 － 4　　2014.11.24 ～ 2014.11.30

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎11月25日（火）夕食
赤魚の唐揚げ
～野菜あんかけ～
カラッと揚げた赤魚に野菜がたっぷり入ったあんをかけました。

◎11月27日（木）夕食
中華丼
様々な具材が入り、旨味、栄養が詰まった丼物となっています。

◎11月28日（金）夕食
デミソースDE ハンバーグ
ボリュームのあるハンバーグに特製のデミソースをかけました。

どうぞお楽しみに！

朝食

Monday 11/24	Tuesday 11/25	Wednesday 11/26	Thursday 11/27	Friday 11/28	Saturday 11/29	Sunday 11/30
miniハンバーグ	玉子焼き	おろし生姜で食べるさつま揚げ	目玉焼き	サーモンフライ	フレッシュ エッグチーズ	ごまひじき ハンバーグ
田舎風煮物 ～味噌仕立て～	里芋の煮物	切り干し大根の煮物	豚肉と豆腐の煮物	きんぴらごぼう	具だくさん ポトフ	野菜たっぷり春雨煮
コールスローサラダ	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
おすまし	味付け海苔	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 477 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 13.5 g 塩分 3.9 g	熱量 529 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 23.0 g 塩分 4.2 g	熱量 431 kcal 脂質 4.2 g 蛋白質 14.9 g 塩分 4.1 g	熱量 507 kcal 脂質 15.0 g 蛋白質 19.2 g 塩分 2.8 g	熱量 462 kcal 脂質 8.6 g 蛋白質 12.2 g 塩分 2.3 g	熱量 413 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3.3 g	熱量 542 kcal 脂質 13.0 g 蛋白質 16.7 g 塩分 4.1 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 11/24	Tuesday 11/25	Wednesday 11/26	Thursday 11/27	Friday 11/28	Saturday 11/29	Sunday 11/30
ヒレカツ お肉はやわらか、衣はサクサクのヒレカツです。	☆おすすめ☆ 赤魚の唐揚げ ～野菜あんかけ～	ディアボロ チキン 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。 ＊付け合わせ＊ ～ナポリタン～	☆おすすめ☆ 中華丼 様々な具材が入り、旨味、栄養が詰まった丼物となっています。	☆おすすめ☆ デミソースDE ハンバーグ ＊付け合わせ＊ ～フレンチポテトフライ～	オリジナル ポークカレー 数種類のスパイスをブレンドし、じっくり煮込んだコクのあるカレーです。	ふわふわ かきたまうどん 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。
海鮮団子の煮物	豚肉と野菜のさっぱり塩だれ炒め	フレッシュ野菜サラダ	揚げシュウマイ	フレッシュ野菜サラダ	シーザーサラダ	かぼちゃコロッケ
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	コールスローサラダ	りんご	パインゼリー	コールスローサラダ
味噌汁	コーヒーゼリー	ライス	中華スープ	コンソメスープ	コンソメスープ	御飯
御飯	味噌汁			ライス		
	御飯					
熱量 684 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 28.1 g 塩分 3.3 g	熱量 873 kcal 脂質 31.8 g 蛋白質 34.6 g 塩分 4.8 g	熱量 983 kcal 脂質 49.4 g 蛋白質 45.4 g 塩分 3.9 g	熱量 916 kcal 脂質 28.0 g 蛋白質 24. g 塩分 3.2 g	熱量 759 kcal 脂質 26.6 g 蛋白質 22.6 g 塩分 3.5 g	熱量 993 kcal 脂質 29.2 g 蛋白質 20.7 g 塩分 4.9 g	熱量 744 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 18.3 g 塩分 4.2 g
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	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

東京都食品衛生マイスター 食品衛生認証施設

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、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/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: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　2014.11.18