

NO.36 - 4

2014.12.1 ~ 2014.12.7

=Weekly menu=

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
12/1 12/2 12/3 12/4 12/5 12/6 12/7

★今週のおすすめ★

◎12月1日(月)夕食

ふわふわ親子丼
柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵でふくら
としました。

◎12月4日(木)夕食

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。

◎12月6日(土)夕食

ミートソースドリア
～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。

どうぞお楽しみに!

朝食

千草焼き けんちん煮物 茹でキャベツ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ベーコン ポテトバーグ ロールキャベツ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き 系コンニャクの そぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	プレーン オムレツ ベーコンと 野菜のソテー おひたし 味噌汁 御飯	笹かまぼこ 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	じゃが芋の ツナマヨオープン焼き ウインナーと野菜の クリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	明太子オムレツ 厚揚げと コンニャクの味噌煮 コールスローサラダ おすまし 御飯
--	---	---	--	--	---	---

熱量 425 kcal 脂質 5.5 g 熱量 373 kcal 脂質 9.5 g 熱量 449 kcal 脂質 11.0 g 熱量 429 kcal 脂質 10.5 g 熱量 477 kcal 脂質 9.2 g 熱量 392 kcal 脂質 9.2 g 熱量 584 kcal 脂質 15.1 g
蛋白質 16.4 g 塩分 3.9 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.6 g 蛋白質 16.8 g 塩分 2.9 g 蛋白質 12.3 g 塩分 2.9 g 蛋白質 16.8 g 塩分 3.5 g 蛋白質 14.7 g 塩分 2.5 g 蛋白質 18.4 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

夕食

★おすすめ★ ふわふわ親子丼 揚げボールの 煮物 フレッシュ 野菜サラダ オレンジ 味噌汁	焼き鯖 ～大根おろし添え～ 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。 ごろっと 肉じゃが フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	ジューシー 照り焼きチキン 特製の甘辛いタレが 決め手です。 *付け合わせ* ～ナポリタン～ フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 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。 ちくわの 磯辺揚げ *付け合わせ* ～モヤしのナムル～ グレープ フルーツ 御飯	MIXフライ カニクリームコロッケ、 チキンカツ、ヒレカツ 3種のフライセットです。 コールスローサラダ カルピスゼリー 味噌汁 御飯	★おすすめ★ ミートソース ドリア ～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。 野菜コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ 御飯	肉豆腐 豆腐に含まれる レシチンには 脳を活性化させ、 記憶力や集中力を 高める効果があります。 蒸しシュウマイ コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	---	--	--	--

熱量 872 kcal 脂質 20.0 g 熱量 829 kcal 脂質 30.2 g 熱量 1006 kcal 脂質 34.8 g 熱量 741 kcal 脂質 13.2 g 熱量 751 kcal 脂質 24.7 g 熱量 906 kcal 脂質 28.5 g 熱量 733 kcal 脂質 20.2 g
蛋白質 34.2 g 塩分 4.8 g 蛋白質 46.6 g 塩分 4.9 g 蛋白質 47.8 g 塩分 4.8 g 蛋白質 26.7 g 塩分 5.0 g 蛋白質 26.4 g 塩分 2.3 g 蛋白質 23.7 g 塩分 4.8 g 蛋白質 29.1 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 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ゲン物質(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/

☆メニューのリンク先を募集しています。「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・要望を下記アドレスにお送り下さい。

お待ちしております。メニューリンク先: 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