

NO.38 - 4

2014.12.15 ~ 2014.12.21

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

12/15

12/16

12/17

12/18

12/19

12/20

12/21

朝食

★今週のおすすめ★

◎12月15日(月) 夕食
絶品! マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

◎12月18日(木) 夕食
酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛いスープが
決め手です。

◎12月19日(金) 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。

どうぞお楽しみに!

肉巻き シュウマイ ひじきの煮物 茹でキャベツ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チキンナゲット ウインナーと 野菜のソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き ごぼうと 系コンニャクの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ちくわの 磯辺揚げ 豆腐と 野菜の煮物 おひたし 味噌汁 御飯	ミートボール 田舎風煮物 ~味噌仕立て~ コールスローサラダ おすまし 御飯	ハッシュポテト スープビーフン コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	肉野菜炒め じゃが芋の 甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	---	---	--	---

熱量 489 kcal 脂質 10.7 g 熱量 509 kcal 脂質 23.5 g 熱量 515 kcal 脂質 13.1 g 熱量 563 kcal 脂質 12.4 g 熱量 473 kcal 脂質 8.4 g 熱量 518 kcal 脂質 20.1 g 熱量 474 kcal 脂質 8.7 g
 蛋白質 8.2 g 塩分 3.8 g 蛋白質 19.5 g 塩分 2.7 g 蛋白質 14.9 g 塩分 3.4 g 蛋白質 19.7 g 塩分 3.9 g 蛋白質 12.6 g 塩分 4.8 g 蛋白質 13.9 g 塩分 3.8 g 蛋白質 12.5 g 塩分 3.4 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

夕食

★おすすめ★ 絶品! マーボー豆腐 ハムカツ & イカリングフライ コールスローサラダ グレープフルーツ 中華スープ 御飯	鯖の味噌煮 鯖に含まれる DHAは、脳の動きを 活性化します。 「青魚の王様」と 言われるほど 栄養豊富な魚です。 鶏挽肉と 豆腐の煮物 フレッシュ 野菜サラダ おすまし 御飯	豚肉と野菜の 香味炒め 具材のモヤシは 「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。 さつま揚げの 煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 酸辣湯麺 カレーコロッケ コールスローサラダ フルーツゼリー 御飯	★おすすめ★ 香味塩だれ チキン *付け合わせ* ~野菜ソテー~ フレッシュ 野菜サラダ コンソメスープ ライス 御飯	ハヤシライス 牛肉と野菜を じっくり煮込みました。 フレッシュ 野菜サラダ オレンジ コンソメスープ	二色丼 鶏そぼろと卵そぼろが のった丼物です。 あったか豆腐 コールスローサラダ 味噌汁
---	--	--	---	--	--	---

熱量 721 kcal 脂質 22.4 g 熱量 687 kcal 脂質 17.6 g 熱量 731 kcal 脂質 24.3 g 熱量 826 kcal 脂質 17.4 g 熱量 837 kcal 脂質 41.1 g 熱量 879 kcal 脂質 29.7 g 熱量 817 kcal 脂質 20.5 g
 蛋白質 28.3 g 塩分 3.8 g 蛋白質 36.3 g 塩分 4.9 g 蛋白質 22.3 g 塩分 5.0 g 蛋白質 24.4 g 塩分 3.6 g 蛋白質 44.2 g 塩分 4.9 g 蛋白質 20.2 g 塩分 5.0 g 蛋白質 42.0 g 塩分 3.7 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



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
 (※当年度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、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=269kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalに計算してあります。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アレルギー物質(卵・小麦・鶏卵・そば・落花生・そば(含む))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。(ご希望のメニューが食べたい!16分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。
 お待ちしております。メニューリクエスト: menu@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否が設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