

No. 23 - 4

2015.9.7 ~ 2015.9.13

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

9/7

9/8

9/9

9/10

9/11

9/12

9/13

★今週のおすすめ★

◎9月7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！

◎9月11日 (金) 夕食

とり天井

サクッと揚げた鶏の

天ぷらを御飯にのせ、
天井のタレをかけました。

削り節と刻み海苔が

美味しさを引き立てます。

◎9月12日 (土) 夕食

ハヤシライス

牛肉と野菜をじっくり

煮込みました。

どうぞお楽しみに！

朝食

じゃがバター
inオムレツ

ひじきの煮物
もやしのナムル

味付け海苔

味噌汁

御飯

ヘルシー豆腐
ハンバーグ

マカロニの
クリーム煮

コールスローサラダ*

パン

コーヒー・紅茶

肉巻きシュウマイ

豆腐と
野菜の煮物

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

ジャーマンポテト

鶏肉と
野菜のうま煮

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

目玉焼き

五目煮

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

ポテトの
マヨネーズ焼き
~ブラックペッパーがけ~

スープ春雨

コールスローサラダ*

パン

コーヒー・紅茶

チキンバー

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 447 kcal 脂質 8.8 g 熱量 459 kcal 脂質 13.8 g 熱量 488 kcal 脂質 9.5 g 熱量 517 kcal 脂質 12.7 g 熱量 509 kcal 脂質 14.1 g 熱量 598 kcal 脂質 25.1 g 熱量 546 kcal 脂質 11.5 g
蛋白質 16.4 g 塩分 4.7 g 蛋白質 14.7 g 塩分 3.2 g 蛋白質 15.9 g 塩分 3.6 g 蛋白質 16.3 g 塩分 3.5 g 蛋白質 19.1 g 塩分 3.1 g 蛋白質 15.1 g 塩分 3.3 g 蛋白質 20.9 g 塩分 4.6 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・えび

夕食

☆おすすめ☆
絶品！
マーボー豆腐

揚げシュウマイ

コールスローサラダ*

梨

中華スープ

御飯

ガーリック
照り焼きチキン
鶏肉をガーリックソースに
漬け込み香ばしく
焼き上げました。
付け合わせ
~ナポリタン~

シャキシャキ
大根サラダ

パインゼリー

コンソメスープ

ライス

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。

春雨サラダ

杏仁
マンゴープリン

中華スープ

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。

カレーコロッケ

コールスローサラダ*

カルピスゼリー

コンソメスープ

☆おすすめ☆
とり天井

さつま揚げの
煮物

フレッシュ
野菜サラダ

五目味噌汁

☆おすすめ☆
ハヤシライス
牛肉と野菜を
じっくり煮込みました。

海藻サラダ

コーヒーゼリー

コンソメスープ

イタリアン
ハンバーグ
チーズをのせて焼いた
ハンバーグにトマト
ケチャップを
かけました。
付け合わせ
~パスタソース~

コールスローサラダ*

コンソメスープ

ライス

熱量 800 kcal 脂質 27.4 g 熱量 1049 kcal 脂質 35.0 g 熱量 825 kcal 脂質 14.9 g 熱量 882 kcal 脂質 26.1 g 熱量 1013 kcal 脂質 26.0 g 熱量 1074 kcal 脂質 41.2 g 熱量 677 kcal 脂質 20.7 g
蛋白質 27.6 g 塩分 2.4 g 蛋白質 48.4 g 塩分 5.0 g 蛋白質 16.8 g 塩分 2.3 g 蛋白質 24.3 g 塩分 4.8 g 蛋白質 35.4 g 塩分 5.0 g 蛋白質 22.4 g 塩分 5.0 g 蛋白質 27.2 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・えび 乳製品 乳製品・えび 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
(該当管内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=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。
ドレッシングやソース等のお好みで使用している調味料は計算値には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(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: 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。