

★今週のおすすめ★

◎9月16日(水) 夕食

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。

◎9月17日(木) 夕食

豚肉と野菜の

五目味噌炒め

豚肉と野菜を特製の辛味噌で炒めました。

どうぞお楽しみに!

★行事食★

◎9月19日(土) 夕食

自家製おはぎ

一個一個丁寧に作った手作りおはぎです! あんこがたっぷり付いています!

どうぞお楽しみに!



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

Monday  
9/14

Tuesday  
9/15

Wednesday  
9/16

Thursday  
9/17

Friday  
9/18

Saturday  
9/19

Sunday  
9/20

朝食

蒸しシュウマイ  
豚肉と根菜の煮物  
ワカメとキュウリとツナの和え物  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

ベーコン  
ポテトバーグ  
ウインナーと野菜のソテー  
コールスローサラダ  
牛乳  
パン  
コーヒー・紅茶

ちくわの磯辺揚げ  
切り干し大根の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

ミートボール  
厚揚げと大根の煮物  
おひたし  
味噌汁  
御飯

白身魚のマヨチーズ焼き  
鶏肉と野菜の春雨煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

ハッシュドポテト  
ミートボールのコンソメ煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

大判玉子焼き  
鶏肉と根菜の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 602 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 22.2 g 塩分 4.9 g 糖質 49.9 g  
 熱量 564 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 23.6 g 塩分 4.3 g 糖質 47.9 g  
 熱量 525 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 15.0 g 塩分 3.8 g 糖質 46.1 g  
 熱量 577 kcal 脂質 15.6 g 蛋白質 20.0 g 塩分 4.6 g 糖質 47.5 g  
 熱量 531 kcal 脂質 13.4 g 蛋白質 25.0 g 塩分 3.7 g 糖質 46.1 g  
 熱量 456 kcal 脂質 17.3 g 蛋白質 13.9 g 塩分 3.1 g 糖質 46.1 g  
 熱量 474 kcal 脂質 10.4 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3.4 g 糖質 46.1 g  
 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

ちゃんぽん  
野菜の旨みがスープに溶け込みます。  
ハムカツ  
コールスローサラダ  
みかんゼリー  
御飯

鯖の味噌煮  
鯖に含まれるDHAは、脳の働きを活性化します。「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  
シャキシャキ大根サラダ  
納豆  
おすまし  
御飯

★おすすめ★  
ディアボロチキン  
\*付け合わせ\*  
~ナポリタン~  
フレッシュ野菜サラダ  
オレンジ  
コンソメスープ  
ライス

★おすすめ★  
豚肉と野菜の五目味噌炒め  
がんもの煮物  
フレッシュ野菜サラダ  
おすまし  
御飯

オリジナルチキンカレー  
柔らかい鶏肉が嬉しいカレーです。  
シーザーサラダ  
牛乳寒天  
コンソメスープ

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。  
アジフライ  
コールスローサラダ  
★行事食★  
自家製おはぎ  
御飯

豚たま井  
豚肉と玉葱をだしの効いた井つゆで味付けし、卵でふっくらととじました。  
冷奴  
コールスローサラダ  
味噌汁

熱量 1015 kcal 脂質 22.7 g 蛋白質 31.1 g 塩分 5.0 g 糖質 49.9 g  
 熱量 771 kcal 脂質 19.9 g 蛋白質 40.3 g 塩分 5.0 g 糖質 47.9 g  
 熱量 948 kcal 脂質 44.3 g 蛋白質 45.3 g 塩分 4.9 g 糖質 46.1 g  
 熱量 750 kcal 脂質 31.3 g 蛋白質 22.9 g 塩分 4.9 g 糖質 47.5 g  
 熱量 971 kcal 脂質 30.4 g 蛋白質 24.3 g 塩分 5.0 g 糖質 46.1 g  
 熱量 966 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 29.0 g 塩分 5.0 g 糖質 46.1 g  
 熱量 835 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 34.3 g 塩分 4.6 g 糖質 46.1 g  
 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品



★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され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ギー(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。  
 メニューのリクエスト: 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。  
 お待ちしています。