

★今週のおすすめ★

◎9月24日 (木) 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、卵でふっくら
としました。

★今週のクエスト★

◎9月25日 (金) 夕食
韓国風プルコギ丼
豚肉と野菜を焼き肉風に
炒め御飯にのせました。
リクエストありがとうございました。

★行事食★

◎9月26日 (土) 夕食
お月見ハンバーグ
&みたらし団子
中秋の名月！
お月様に見立てた
メニューです。
どうぞお楽しみに♪

Monday
9/21

Tuesday
9/22

Wednesday
9/23

Thursday
9/24

Friday
9/25

Saturday
9/26

Sunday
9/27

朝食

miniハンバーグ ひじきの煮物 もやしのナムル 味付け海苔 味噌汁 御飯	チキンバー 厚揚げのさっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き ごぼうと 糸こんにゃくの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 御飯	じゃがバター inオムレツ きんぴらごぼう スパゲティ サラダ 味噌汁 御飯	白身魚の オープン焼き 五目煮 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 ロールキャベツ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ちくわの 磯辺揚げ じゃが芋の 甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	--	---	--	--

熱量 546 kcal 脂質 16.4 g 蛋白質 20.8 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 503 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 20.5 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 551 kcal 脂質 17.5 g 蛋白質 15.9 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 565 kcal 脂質 14.3 g 蛋白質 12.5 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 467 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 20.3 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 373 kcal 脂質 8.2 g 蛋白質 13.9 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 564 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 15.5 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

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* ~パスタソース~ コールスローサラダ 味噌汁 御飯	濃厚 カルボナーラ 卵黄、生クリーム、 チーズ等で深みを出した カルボナーラソースです。 カレーコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ ライス	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。 揚げボールの 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ ふわふわ親子丼 さつま揚げの煮物 しゃきしゃき大根サラダ オレンジ 味噌汁 御飯	★クエスト★ 韓国風 プルコギ丼 豆腐の 中華風五目煮 春雨サラダ 中華スープ	★行事食★ お月見 ハンバーグ *付け合わせ* ~フレンチポテトフライ~ マカロニサラダ みたらし団子 コンソメスープ ライス	MIXフライ チキンカツ、ヒレカツ、 イカリ揚げフライ 3種のフライセットです。 豆腐の 肉味噌のせ コールスローサラダ おすまし 御飯
--	--	--	---	---	---	--

熱量 956 kcal 脂質 33.8 g 蛋白質 47.3 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1013 kcal 脂質 33.1 g 蛋白質 23.8 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 762 kcal 脂質 27.2 g 蛋白質 43.7 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 861 kcal 脂質 18.9 g 蛋白質 32.2 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1032 kcal 脂質 38.1 g 蛋白質 29.1 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 1112 kcal 脂質 44.6 g 蛋白質 33.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 662 kcal 脂質 18.7 g 蛋白質 25.8 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・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。
 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/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。

