

Monday 9/28 Tuesday 9/29 Wednesday 9/30 Thursday 10/1 Friday 10/2 Saturday 10/3 Sunday 10/4

★今週のおすすめ★

◎9月28日(月) 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。

◎10月2日(金) 夕食

The☆鶏丼

鶏そぼろと卵そぼろ、鶏肉の照り焼きがのった丼物です。

どうぞお楽しみに！

★今週のクエスト★

◎10月3日(土) 夕食

カツカレー

サクッと揚げたトンカツをカレーにトッピングしました。

クエストありがとうございました。

朝食

肉巻きシュウマイ 切り干し大根の煮物 もやしと人参のおかか和え 味付け海苔 味噌汁 御飯

ポテトのマヨネーズ焼き ~フランクペッパーがけ~ ベーコンと野菜のソテー コールスローサラダ* ジョア パン コーヒー・紅茶

目玉焼き ひじきの煮物 ハムとキャベツのゆでサラダ 味噌汁 御飯

さつま揚げ 鶏肉と野菜のうま煮 コールスローサラダ* 味噌汁 御飯

ヘルシー豆腐ハンバーグ 糸こんにゃくのそぼろ煮 コールスローサラダ* 味噌汁 御飯

ハッシュドポテト 具だくさんポトフ コールスローサラダ* パン コーヒー・紅茶

ミートオムレツ 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

熱量 477 kcal 脂質 7.4 g 熱量 645 kcal 脂質 27.8 g 熱量 471 kcal 脂質 12.6 g 熱量 475 kcal 脂質 7.9 g 熱量 449 kcal 脂質 10.8 g 熱量 464 kcal 脂質 20.4 g 熱量 383 kcal 脂質 4.7 g
蛋白質 17.3 g 塩分 4.7 g 蛋白質 18.7 g 塩分 3.8 g 蛋白質 16.7 g 塩分 3.0 g 蛋白質 20.6 g 塩分 3.7 g 蛋白質 13.9 g 塩分 3.5 g 蛋白質 12.4 g 塩分 2.2 g 蛋白質 10.4 g 塩分 4.0 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

夕食

☆おすすめ☆ 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。 揚げシュウマイ コールスローサラダ* みかんゼリー 御飯

☆おすすめ☆ 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。 *付け合わせ* ~野菜ソテー~ シャキシャキ 大根サラダ 梨 味噌汁 御飯

絶品！ マーボー豆腐 ほどよい辛味は食欲を増進させます！ 野菜コロッケ コールスローサラダ* 杏仁 マンゴープリン 中華スープ 御飯

豚肉と野菜の香味炒め 豚肉と野菜を特製の香味タレで炒めました。 御飯がすすむおかずです。 餅巾着の煮物 フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯

☆おすすめ☆ The☆鶏丼 鶏そぼろと卵そぼろ、鶏肉の照り焼きがのった丼物です。 豆腐の五目煮 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁

☆リクエスト☆ カツカレー サクッと揚げたトンカツをカレーにトッピングしました。 つぶつぶ ヨーグルト コンソメスープ

和風おろしハンバーグ 大根おろしと特製の和風ソースでさっぱりとお召上がり下さい。 *付け合わせ* ~バスタソテー~ コールスローサラダ* 味噌汁 御飯

熱量 1033 kcal 脂質 22.7 g 熱量 847 kcal 脂質 38.5 g 熱量 749 kcal 脂質 19.6 g 熱量 735 kcal 脂質 24.5 g 熱量 1065 kcal 脂質 30.5 g 熱量 1013 kcal 脂質 29.2 g 熱量 649 kcal 脂質 16.1 g
蛋白質 30.9 g 塩分 3.3 g 蛋白質 44.5 g 塩分 4.8 g 蛋白質 22.0 g 塩分 2.4 g 蛋白質 21.3 g 塩分 5.0 g 蛋白質 51.6 g 塩分 5.0 g 蛋白質 24.5 g 塩分 6.0 g 蛋白質 24.8 g 塩分 4.7 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(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す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を食べたい!」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: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。