

No. 27 - 4

★秋の味覚★

◎10月6日(火) 夕食
秋刀魚の塩焼き & 栗御飯

秋の味覚の代表格。

おいしい秋を
満喫して下さい。

★今週のおすすめ★

◎10月7日(水) 夕食
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。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

◎10月10日(土) 夕食
とり天丼

サクッと揚げた
鶏の天ぷらを御飯にのせ、
天丼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。
クエストありがとうございました。



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

2015.10.5 ~ 2015.10.11

Monday 10/5 Tuesday 10/6 Wednesday 10/7 Thursday 10/8 Friday 10/9 Saturday 10/10 Sunday 10/11

=Weekly menu=

朝食							
チキンバー けんちん煮物 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	じゃが芋の ツナマヨオープン焼き マカロニと野菜の コンソメ炒め コールスローサラダ 牛乳 パン コーヒー・紅茶	ミートボール 厚揚げのさつと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	さわらの ねぎソース 豚肉と 根菜の煮物 おひたし 味噌汁 御飯	ちくわの 磯辺揚げ 豆腐と 野菜の煮物 コールスローサラダ 納豆 味噌汁 御飯	miniハンバーグ 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	プレーンオムレツ ツナと 根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	

熱量 557 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 22.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 625 kcal 脂質 22.0 g 蛋白質 22.2 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 579 kcal 脂質 15.7 g 蛋白質 19.6 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 561 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 22.2 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 606 kcal 脂質 14.9 g 蛋白質 22.9 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 443 kcal 脂質 17.4 g 蛋白質 16.8 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 463 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 16.0 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食						
ふわふわ 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。 メンチカツ コールスローサラダ りんご 御飯	★秋の味覚★ 秋刀魚の塩焼き ごろっと肉じゃが フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 栗御飯	★おすすめ★ 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。 白身魚フライ *付け合わせ* ~彩りサラダ~ フルーツゼリー 中華スープ	鶏モモ肉の 味噌だれ焼き 柔らかい鶏肉を特製の 味噌だれに漬け込み 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 牛乳寒天 おすまし 御飯	天津かに玉の 甘酢あんかけ ふんわり感が うれしいかに玉。 御飯にのせれば 天津丼になります。 チャプチェ ~韓国風炒め物~ フレッシュ 野菜サラダ 中華スープ 御飯	★リクエスト★ とり天丼 サクッと揚げた鶏の 天ぷらを御飯にのせ、 天丼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。 五目巾着の煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	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。 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 794 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 22.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 857 kcal 脂質 31.6 g 蛋白質 33.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 864 kcal 脂質 22.6 g 蛋白質 21.0 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 908 kcal 脂質 36.8 g 蛋白質 47.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 665 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 16.8 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 991 kcal 脂質 26.5 g 蛋白質 34.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 761 kcal 脂質 27.3 g 蛋白質 44.2 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 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=52kcal、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を食べたい!」などのご意見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。