

Monday 10/12 Tuesday 10/13 Wednesday 10/14 Thursday 10/15 Friday 10/16 Saturday 10/17 Sunday 10/18

朝食

蒸しシュウマイ ごぼうと 糸こんにゃくの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 御飯	さつま揚げ きんぴらごぼう ポテトサラダ 味付け海苔 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~ 五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	大判玉子焼き キャベツ そばろソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ベーコン ポテトバーグ 鶏肉と野菜の 春雨煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き ロールキャベツ コールスローサラダ 揚げパン コーヒー・紅茶	チキンバー 厚揚げと こんにゃくの味噌煮 コールスローサラダ おすまし 御飯
--	--	--	--	---	---	---

熱量 577 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 15.2 g 塩分 4.0 g 糖質 40.0 g  
 熱量 577 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 20.1 g 塩分 4.8 g 糖質 38.0 g  
 熱量 621 kcal 脂質 22.2 g 蛋白質 12.8 g 塩分 3.2 g 糖質 42.0 g  
 熱量 494 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 16.8 g 塩分 3.8 g 糖質 38.0 g  
 熱量 482 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 16.2 g 塩分 3.1 g 糖質 38.0 g  
 熱量 371 kcal 脂質 15.9 g 蛋白質 16.4 g 塩分 2.8 g 糖質 38.0 g  
 熱量 546 kcal 脂質 11.5 g 蛋白質 20.9 g 塩分 4.6 g 糖質 38.0 g

夕食

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* ~パスタソテー~ コールスローサラダ コンソメスープ ライス	★おすすめ★ 鶏肉の バター醤油ソース *付け合わせ* ~野菜ソテー~ 海藻サラダ ヨーグルト 味噌汁 御飯	カレイの唐揚げ ~野菜あんかけ~ カラッと揚げたカレイに 野菜がたっぷり入った あんをかけました。 豚肉と野菜の 塩だれ炒め 春雨サラダ 味噌汁 御飯	肉豆腐 豆腐に含まれる レシチンには 脳を活性化させ、 記憶力や集中力を 高める効果があります。 野菜コロッケ コールスローサラダ オレンジ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 豚肉と野菜の 五目味噌炒め 信田巻きの煮物 シャキシャキ 大根サラダ 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。 マカロニサラダ ★秋の味覚★ 東仁特製 スイートポテト コンソメスープ	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 691 kcal 脂質 21.7 g 蛋白質 28.4 g 塩分 4.4 g 糖質 44.0 g  
 熱量 879 kcal 脂質 37.8 g 蛋白質 49.8 g 塩分 4.8 g 糖質 42.0 g  
 熱量 784 kcal 脂質 24.4 g 蛋白質 42.0 g 塩分 4.8 g 糖質 42.0 g  
 熱量 678 kcal 脂質 18.9 g 蛋白質 20.0 g 塩分 5.0 g 糖質 38.0 g  
 熱量 761 kcal 脂質 31.0 g 蛋白質 22.2 g 塩分 5.0 g 糖質 38.0 g  
 熱量 1199 kcal 脂質 43.0 g 蛋白質 25.9 g 塩分 5.0 g 糖質 38.0 g  
 熱量 833 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 34.1 g 塩分 4.2 g 糖質 38.0 g

★今週のおすすめ★  
 ◎10月13日 (火) 夕食  
 鶏肉のバター醤油ソース  
 柔らかい鶏肉を特製の  
 バター醤油ソースに  
 漬け込み焼き上げました。  
 ◎10月16日 (金) 夕食  
 豚肉と野菜の  
 五目味噌炒め  
 豚肉と野菜を特製の  
 辛みそで炒めました。  
 どうぞお楽しみに!

★秋の味覚★  
 ◎10月17日 (土) 夕食  
 東仁特製スイートポテト  
 東仁給食センター特製の  
 スイートポテトです。  
 優しい食感と自然の甘み  
 が楽しめる一品です。  
 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



★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。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。