

No.29 - 4

2015.10.19 ~ 2015.10.25

=Weekly menu=

Monday  
10/19

Tuesday  
10/20

Wednesday  
10/21

Thursday  
10/22

Friday  
10/23

Saturday  
10/24

Sunday  
10/25

★今週のおすすめ★

◎10月19日(月) 夕食  
味噌カツ

サクッと揚がった  
トンカツと甘辛い味噌が  
とても良く合います。

◎10月20日(火) 夕食

おいしいね♪

チキンライス

鶏肉とケチャップの  
相性は抜群です。

◎10月23日(金) 夕食

味噌野菜ラーメン

野菜のシャキシャキした  
食感がたまりません。

どうぞお楽しみに!

朝食

ヘルシー豆腐  
ハンバーグ  
鶏肉と  
根菜の煮物  
もやしの  
おかか和え  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 510 kcal 脂質 12.9g 蛋白質 21.2g 塩分 4.6g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ジャーマンポテト  
ツナと  
野菜のソテー  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 413 kcal 脂質 13.4g 蛋白質 14.2g 塩分 2.9g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チーズオムレツ  
豚肉と  
豆腐の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 477 kcal 脂質 10.8g 蛋白質 16.5g 塩分 3.4g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ちくわの  
磯辺揚げ  
ウインナーと  
野菜のソテー  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 514 kcal 脂質 13.1g 蛋白質 14.9g 塩分 4.6g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

白身魚の  
マヨチーズ焼き  
じゃが芋の  
甘辛煮  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 518 kcal 脂質 9.0g 蛋白質 21.7g 塩分 4.0g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

目玉焼き  
きのこ肉団子の  
クリーム煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 463 kcal 脂質 15.8g 蛋白質 20.6g 塩分 3.1g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

miniハンバーグ  
味噌  
けんちん煮物  
コールスローサラダ  
おすまし  
御飯

熱量 513 kcal 脂質 13.4g 蛋白質 16.1g 塩分 4.3g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆  
味噌カツ  
さつま揚げの  
煮物  
コールスローサラダ  
パインゼリー  
おすまし  
御飯

熱量 995 kcal 脂質 31.5g 蛋白質 33.8g 塩分 4.8g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
おいしいね♪  
チキンライス  
鶏肉とケチャップの  
相性は抜群です。  
アジフライ  
コールスローサラダ  
りんご  
コンソメスープ

熱量 755 kcal 脂質 17.4g 蛋白質 21.6g 塩分 4.4g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

豚肉と野菜の  
中華旨煮  
野菜の旨味がたっぷり  
入った一品です。  
蒸しシウマイ  
コールスローサラダ  
もやしのナムル  
中華スープ  
御飯

熱量 629 kcal 脂質 21.0g 蛋白質 19.4g 塩分 4.3g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

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\*  
~ナポリタン~  
がんもの煮物  
シャキシャキ  
大根サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 1076 kcal 脂質 38.4g 蛋白質 52.0g 塩分 4.9g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
味噌野菜  
ラーメン  
野菜のシャキシャキした  
食感がたまりません。  
春巻き  
\*付け合わせ\*  
~彩りサラダ~  
フルーツゼリー  
御飯

熱量 1030 kcal 脂質 30.9g 蛋白質 22.8g 塩分 5.0g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハヤシライス  
牛肉と野菜を  
じっくり煮込みました。  
シーザーサラダ  
杏仁  
マンゴープリン  
コンソメスープ

熱量 1076 kcal 脂質 35.7g 蛋白質 22.8g 塩分 5.0g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

MIXフライ  
チキンカツ、  
クリームコロッケ、  
イカリングフライ  
3種のフライセットです。  
鶏挽肉と  
豆腐の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 768 kcal 脂質 27.1g 蛋白質 26.9g 塩分 4.3g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび・かに



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。

※給食センターからのブログ(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/

※メニューのリンク先を募集しています。「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。