

No.30 - 4 2015.10.26 ~ 2015.11.1

=Weekly menu=

Monday 10/26 Tuesday 10/27 Wednesday 10/28 Thursday 10/29 Friday 10/30 Saturday 10/31 Sunday 11/1

★今週のおすすめ★

◎10月26日(月) 夕食
絶品! マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます。

◎10月29日(木) 夕食
オニオンソース
ハンバーグ
ジューシーなハンバーグと
玉葱をふんだんに使った
ソースが良く合います。

◎10月30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!

朝食

チキンバー 切り干し大根の煮物 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	ポテトのマヨネーズ焼き ~ブラックペッパーがけ~ ロールキャベツ コールスローサラダ ジョア パン コーヒー・紅茶	ミートボール ごぼうと糸こんにゃくの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 鶏肉と野菜のうま煮 ハムとキャベツのゆでサラダ 味噌汁 御飯	肉巻きシュウマイ 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	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 厚揚げのさっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	---	---	--	---

熱量 539 kcal 脂質 11.1 g 蛋白質 20.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 611 kcal 脂質 23.5 g 蛋白質 18.5 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 496 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 14.1 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 513 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 21.0 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 437 kcal 脂質 7.8 g 蛋白質 11.8 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 480 kcal 脂質 21.8 g 蛋白質 13.0 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 462 kcal 脂質 10.2 g 蛋白質 16.1 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆ 絶品! マーボー豆腐 ほどよい辛味は食欲を 増進させます! ハムカツ コールスローサラダ みかんゼリー 中華スープ 御飯	ふわふわ かきたまうどん ダシの香る麵つゆに ふわふわの卵を 合わせたうどんです。 野菜コロッケ コールスローサラダ オレンジ 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。 五目巾着の煮物 フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯	☆おすすめ☆ オニオンソース ハンバーグ *付け合わせ* ~ナポリタン~ フレッシュ野菜サラダ グレープフルーツ コンソメスープ ライス	☆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。 揚げボールの煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁	オリジナル ポークカレー 数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んだコクのある カレーです。 マカロニサラダ ヨーグルト コンソメスープ	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。 ごろっと肉じゃが コールスローサラダ おすまし 御飯
--	--	---	--	---	--	---

熱量 770 kcal 脂質 22.5 g 蛋白質 27.4 g 塩分 2.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 794 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 19.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 709 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 21.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 679 kcal 脂質 16.5 g 蛋白質 23.5 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1086 kcal 脂質 29.7 g 蛋白質 51.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 1078 kcal 脂質 36.8 g 蛋白質 25.5 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



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。