

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。