

★今週のおすすめ★

◎11月2日(月) 夕食  
ふわふわ親子丼  
柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた丼つゆで味付けし、卵でふっくらとしました。

◎11月4日(水) 夕食  
ディアボロチキン

ディアボロは「悪魔」を意味します。鶏を焼いた姿が悪魔のマントに似ているからという説があります。

◎11月5日(木) 夕食  
酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です。

どうぞお楽しみに!

Monday 11/2 Tuesday 11/3 Wednesday 11/4 Thursday 11/5 Friday 11/6 Saturday 11/7 Sunday 11/8

朝食

miniハンバーグ ひじきの煮物 もやしのナムル 味付け海苔 味噌汁 御飯	フレッシュ エッグチーズ 厚揚げと 野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	さつま揚げ きんぴらごぼう マカロニサラダ 味噌汁 御飯	ヘルシー 豆腐ハンバーグ 糸コンニャクの そばろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	さわらの ねぎソース 五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	じゃが芋の ツナマヨオープン焼き 肉団子ときのこの クリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き 豚肉と 根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	--	--	--	--

熱量 535 kcal 脂質 15.7 g 蛋白質 20.0 g 塩分 4.8 g 糖質 48.8 g  
 熱量 496 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.4 g 糖質 48.8 g  
 熱量 567 kcal 脂質 13.1 g 蛋白質 17.2 g 塩分 4.5 g 糖質 48.8 g  
 熱量 437 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 13.4 g 塩分 3.5 g 糖質 48.8 g  
 熱量 536 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 22.6 g 塩分 4.8 g 糖質 48.8 g  
 熱量 389 kcal 脂質 9.8 g 蛋白質 15.2 g 塩分 3.0 g 糖質 48.8 g  
 熱量 485 kcal 脂質 13.1 g 蛋白質 17.9 g 塩分 3.3 g 糖質 48.8 g

夕食

☆おすすめ☆ ふわふわ親子丼 あったか豆腐 シヤキシヤキ 大根サラダ りんご 味噌汁	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* ~パスタソース~ コールスローサラダ コンソメスープ ライス	☆おすすめ☆ ディアボロチキン *付け合わせ* ~フレンチポテトフライ~ 海藻サラダ コーヒーゼリー コンソメスープ ライス	☆おすすめ☆ 酸辣湯麺 オリジナルに仕上げた 酸っぱくて辛いスープが 決め手です。 揚げシュウマイ *付け合わせ* ~彩りサラダ~ 柿 御飯	豚肉と野菜の 五目味噌炒め 豚肉と野菜を特製の 辛味噌で炒めました。 餅巾着の煮物 春雨サラダ おすまし 御飯	とり天井 サクッと揚げた鶏の 天ぷらを御飯にのせ、 天井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。 豆腐の五目煮 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	ミートソースドリア ~とろとろチーズのせ~ 挽肉の旨味とトマトの 酸味をうまく調和 させたまろやかなソースが 決め手です。 カレーコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ
--	---	---	---	--	---	---

熱量 852 kcal 脂質 21.8 g 蛋白質 36.0 g 塩分 4.0 g 糖質 48.8 g  
 熱量 677 kcal 脂質 20.7 g 蛋白質 27.2 g 塩分 4.4 g 糖質 48.8 g  
 熱量 1158 kcal 脂質 58.7 g 蛋白質 45.4 g 塩分 4.9 g 糖質 48.8 g  
 熱量 973 kcal 脂質 22.6 g 蛋白質 30.5 g 塩分 3.3 g 糖質 48.8 g  
 熱量 811 kcal 脂質 30.7 g 蛋白質 21.3 g 塩分 4.9 g 糖質 48.8 g  
 熱量 1002 kcal 脂質 27.3 g 蛋白質 37.8 g 塩分 5.0 g 糖質 48.8 g  
 熱量 853 kcal 脂質 26.0 g 蛋白質 23.3 g 塩分 4.8 g 糖質 48.8 g



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



☆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=220kcal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に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/i/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。  
 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。

