

★今週のおすすめ★

◎11月9日 (月) 夕食  
けんちんうどん  
鶏肉・豆腐・野菜が入った具だくさんなけんちん汁にうどんを入れました。

◎11月11日 (水) 夕食  
和風おろしハンバーグ  
大根おろしと特製の和風ソースでさっぱりとお召し上がり下さい。

◎11月14日 (土) 夕食  
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。

どうぞお楽しみに!

Monday 11/9 Tuesday 11/10 Wednesday 11/11 Thursday 11/12 Friday 11/13 Saturday 11/14 Sunday 11/15

朝食

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 肉巻きシュウマイ<br>ごぼうと糸こんにゃくの煮物<br>もやしと人参の胡麻酢和え<br>味付け海苔<br>味噌汁<br>御飯 | プレーンオムレツ<br>ロールキャベツ<br>コールスローサラダ<br>パン<br>コーヒー・紅茶 | ちくわの磯辺揚げ<br>鶏肉と野菜の春雨煮<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | ジャーマンポテト<br>もやしの中華風炒め<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | 白身魚のマヨチーズ焼き<br>切り干し大根の煮物<br>おひたし<br>味噌汁<br>御飯 | チキンバー<br>ミートボールのコンソメ煮<br>コールスローサラダ<br>パン<br>コーヒー・紅茶 | miniハンバーグ<br>厚揚げとこんにゃくの味噌煮<br>コールスローサラダ<br>おすまし<br>御飯 |
|---|---|---|---|---|---|---|

熱量 520 kcal 脂質 9.7 g 糖質 48.8 g 蛋白質 18.2 g 塩分 4.8 g  
 熱量 352 kcal 脂質 9.0 g 糖質 48.8 g 蛋白質 14.8 g 塩分 3.6 g  
 熱量 574 kcal 脂質 13.5 g 糖質 48.8 g 蛋白質 18.5 g 塩分 3.5 g  
 熱量 477 kcal 脂質 12.1 g 糖質 48.8 g 蛋白質 15.0 g 塩分 3.4 g  
 熱量 473 kcal 脂質 9.0 g 糖質 48.8 g 蛋白質 20.4 g 塩分 4.0 g  
 熱量 392 kcal 脂質 8.5 g 糖質 48.8 g 蛋白質 20.2 g 塩分 2.9 g  
 熱量 615 kcal 脂質 19.0 g 糖質 48.8 g 蛋白質 21.5 g 塩分 4.7 g

夕食

|   |   |   |  |  |  |   |
|---|---|---|--|--|--|---|
| ☆おすすめ☆<br>けんちんうどん<br>鶏肉・豆腐・野菜が入った具だくさんなけんちん汁にうどんを入れました。 | 鯖の味噌煮<br>鯖に含まれるDHAは、脳の働きを活性化します。「青魚の王様」と言われるほど栄養豊富な魚です。 | ☆おすすめ☆<br>和風おろしハンバーグ<br>*付け合わせ* ~野菜ソテー~ | ジューシー照り焼きチキン<br>特製の甘辛いタレが決め手です。<br>*付け合わせ* ~ナポリタン~ | 豚肉と野菜の中華旨煮<br>野菜の旨味がたっぷりに入った一品です。              | ☆おすすめ☆<br>豚たま井<br>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。 | MIXフライ<br>チキンカツ、ヒレカツ、イカリ揚げフライ<br>3種のフライセットです。 |
| アジフライ<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト<br>御飯                       | 鶏挽肉と豆腐の煮物<br>シャキシャキ大根サラダ<br>おすまし<br>御飯                  | フレッシュ野菜サラダ<br>カルピスゼリー<br>味噌汁<br>御飯      | つぶつぶコーンサラダ<br>オレンジ<br>味噌汁<br>御飯                    | 蒸しシュウマイ<br>コールスローサラダ<br>もやしのナムル<br>中華スープ<br>御飯 | ちくわと大根の煮物<br>フレッシュ野菜サラダ<br>味噌汁<br>御飯                 | 豆腐の肉味噌のせ<br>コールスローサラダ<br>おすまし<br>御飯           |

熱量 858 kcal 脂質 13.8 g 糖質 48.8 g 蛋白質 29.7 g 塩分 4.8 g  
 熱量 728 kcal 脂質 17.4 g 糖質 48.8 g 蛋白質 36.1 g 塩分 5.0 g  
 熱量 633 kcal 脂質 18.2 g 糖質 48.8 g 蛋白質 25.1 g 塩分 4.8 g  
 熱量 1010 kcal 脂質 35.1 g 糖質 48.8 g 蛋白質 48.3 g 塩分 4.8 g  
 熱量 629 kcal 脂質 21.0 g 糖質 48.8 g 蛋白質 19.4 g 塩分 4.3 g  
 熱量 815 kcal 脂質 20.1 g 糖質 48.8 g 蛋白質 31.1 g 塩分 4.8 g  
 熱量 741 kcal 脂質 22.8 g 糖質 48.8 g 蛋白質 30.5 g 塩分 3.5 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。