

№.33 - 4 2015.11.16 ~ 2015.11.22

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎11月18日 (水) 夕食
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。

◎11月20日 (金) 夕食
カツ丼

やわらかなトンカツと
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！

★今週のリクエスト★

◎11月16日 (月) 夕食
韓国風プルコギ丼
豚肉と野菜を焼き肉風に
炒め御飯にのせました。
リクエストありがとうございました。



学生生活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ภายใน235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

Monday

11/16

朝食

ねぎ焼き
糸コンニャクの
そばろ煮
もやしのナムル
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 421 kcal 脂質 4.3 g
蛋白質 16.8 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★リクエスト★
韓国風
プルコギ丼
信田巻きの煮物
フレッシュ
野菜サラダ
パインゼリー
味噌汁

熱量 1071 kcal 脂質 36.2 g
蛋白質 28.3 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Tuesday

11/17

朝食

ハッシュドポテト
スープ春雨
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 509 kcal 脂質 19.6 g
蛋白質 14.0 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

夕食

焼き鯖
～大根おろし添え～
鯖は「青魚の玉様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。
ごろっと肉じゃが
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 874 kcal 脂質 34.4 g
蛋白質 46.5 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Wednesday

11/18

朝食

目玉焼き
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 17.2 g
蛋白質 21.8 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
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。
白身魚フライ
コールスローサラダ
コンソメスープ

熱量 865 kcal 脂質 25.7 g
蛋白質 27.4 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Thursday

11/19

朝食

さつま揚げ
鶏肉と
根菜の煮物
キャベツとハムの
ゆでサラダ
味噌汁
御飯

熱量 497 kcal 脂質 8.6 g
蛋白質 21.4 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

鶏モモ肉の
味噌ダレ焼き
柔らかい鶏肉を特製の
味噌だれに漬け込み
焼き上げました。
＊付け合わせ＊
～野菜ソテー～
フレッシュ
野菜サラダ
グレープフルーツ
おすまし
御飯

熱量 866 kcal 脂質 35.3 g
蛋白質 46.6 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Friday

11/20

朝食

えびすり身の
オープン焼き
豚肉と
豆腐の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 463 kcal 脂質 8.0 g
蛋白質 18.6 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

夕食

★おすすめ★
カツ丼
やわらかなトンカツと
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。
五目巾着の煮物
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁

熱量 952 kcal 脂質 22.5 g
蛋白質 32.3 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Saturday

11/21

朝食

ベーコン
ポテトバーグ
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 447 kcal 脂質 10.3 g
蛋白質 15.8 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

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。
シーザーサラダ
みかんゼリー
コンソメスープ

熱量 1041 kcal 脂質 36.4 g
蛋白質 18.9 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Sunday

11/22

朝食

ミートオムレツ
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

熱量 383 kcal 脂質 4.7 g
蛋白質 10.4 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

濃厚
カルボナーラ
卵黄、生クリーム、
チーズ等で深みを出した
カルボナーラソースです。
野菜コロッケ
コールスローサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 1012 kcal 脂質 34.1 g
蛋白質 23.5 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品



★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/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。