

★今週のおすすめ★

◎11月27日 (金) 夕食
香味塩だれチキン
風味豊かな塩だれに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。

◎11月28日 (土) 夕食
ハヤシライス
牛肉と野菜をじっくり
煮込みました。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

◎11月24日 (火) 夕食
若鶏の

ジューシー唐揚げ
衣で旨味を閉じ込め、
ジューシーに揚げた
唐揚げです。みんなの
大好きなおかずです。

クエストありがとうございました。

Monday 11/23 Tuesday 11/24 Wednesday 11/25 Thursday 11/26 Friday 11/27 Saturday 11/28 Sunday 11/29

朝食

ちくわの磯辺揚げ
切り干し大根の煮物
スパゲティ- サラダ
味噌汁
御飯

目玉焼き
きんぴらごぼう
マカロニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

肉巻きシュウマイ
ウインナーと野菜のソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

明太子オムレツ
じゃが芋の甘辛煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ミートボール
厚揚げと野菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

miniハンバーグ
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

ヘルシー豆腐ハンバーグ
じゃがバター
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 662 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 16.2 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 595 kcal 脂質 18.5 g 蛋白質 19.9 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 490 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 14.1 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 485 kcal 脂質 7.5 g 蛋白質 11.8 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 583 kcal 脂質 15.7 g 蛋白質 19.5 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 465 kcal 脂質 18.3 g 蛋白質 18.1 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 485 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 11.7 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

夕食

デミソースDEハンバーグ
ボリュームのあるハンバーグに特製のデミソースをかけた。*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

☆リクエスト☆
若鶏のジューシー唐揚げ
豆腐の五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
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。
餅巾着の煮物
フレッシュ野菜サラダ
おすまし
御飯

絶品! マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を増進させます!
カレーコロッケ
コールスローサラダ
中華スープ
御飯

☆おすすめ☆
香味塩だれチキン
付け合わせ ~野菜ソテー~
フレッシュ野菜サラダ
杏仁マンゴープリン
味噌汁
御飯

☆おすすめ☆
ハヤシライス
牛肉と野菜をじっくり煮込みました。
マカロニサラダ
ヨーグルト
コンソメスープ

豚たま井
豚肉と玉葱をだしの効いた井つゆで味付けし、卵でふっくらとしました。
あったか豆腐
コールスローサラダ
味噌汁

熱量 641 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 23.0 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 778 kcal 脂質 32.7 g 蛋白質 31.9 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 730 kcal 脂質 25.4 g 蛋白質 21.8 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 600 kcal 脂質 17.2 g 蛋白質 20.5 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・えび
熱量 960 kcal 脂質 40.0 g 蛋白質 45.5 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 1119 kcal 脂質 42.0 g 蛋白質 26.8 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
熱量 834 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 33.9 g 塩分 4.2 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ゲン(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/l/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。
お待ちしております。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。