

NO. 24 - 3

=Weekly menu=

2016.9.12 ~ 2016.9.18

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 9/12 9/13 9/14 9/15 9/16 9/17 9/18

morning

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|--|
| こんがり焼き ししゃも 糸こんにゃくの そぼろ煮 もやしのナムル 味噌汁 御飯 | チーズオムレツ マカロニの クリーム煮 コールスーサラダ パン コーヒー・紅茶 | ベーコンポテトバーグ つと根菜の煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯 | えびすり身の オープン焼き もやしの 中華風炒め コールスーサラダ 味噌汁 御飯 | 白身魚のフライ 肉団子と 野菜の煮物 NEW スライスこんにゃく の和え物 味噌汁 御飯 | 目玉焼き 貝だくさんポトフ コールスーサラダ パン コーヒー・紅茶 | コーシューマイ 厚揚げと こんにゃくの味噌煮 コールスーサラダ おすまし 御飯 |
|---|--|--|--|---|---|--|

熱量 443kcal 脂質 8.8g 蛋白質 18.0g 塩分 4.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 439kcal 脂質 11.0g 蛋白質 16.0g 塩分 3.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 484kcal 脂質 11.8g 蛋白質 14.3g 塩分 3.7g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 461kcal 脂質 11.5g 蛋白質 17.4g 塩分 3.8g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 528kcal 脂質 11.0g 蛋白質 18.5g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 410kcal 脂質 15.7g 蛋白質 17.8g 塩分 1.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 534kcal 脂質 10.5g 蛋白質 17.2g 塩分 4.7g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

dinner

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|---|
| 長崎風 ちゃんぽん 豊富な具材の旨味が 溶け出した、コクのある ちゃんぽんスープが 味わえます。 エビカツ *付け合わせ* 彩りサラダ いちご杏仁 御飯 | ☆おすすめ☆ 白身フィッダーの 甘酢あんかけ 竹々に揚げた白身魚に 甘酢あんがとろ〜り! あんをたっぷりからめて お召し上がり下さい♪ 肉巻きシューマイ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯 | ハーニースタードチキン ハチミツの甘さと ピリっとマスタードの 効いたソースが、チキンの 美味しさを引き立てます *付け合わせ* ナポリタン フレッシュ野菜サラダ フルーツ コンソメスープ ライス | ★行事食★ お月見ハンバーグ お月様に見立てたメニューで す。お月見団子もあわせ てお楽しみ下さい。 *付け合わせ* ルンネーポテトフライ マカロニサラダ みたらし団子 味噌汁 御飯 | スタミナ満点焼き!! 豚肉とニンニクの芽が 入った、スタミナ満点の 炒め物です。 三種の根菜 つみれの煮物 フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯 | オリジナル チキンカレー 夏の疲れが残る時期に は、スパイの効いたカレーが お薦めです!柔らかいチキン も抜群の美味しさです。 春雨サラダ ヨーグルト コンソメスープ 御飯 | ヒレカツ お肉は柔らか、 衣はサクサクの ヒレカツです。 *付け合わせ* コールスーサラダ 豆腐の五目煮 味噌汁 御飯 |
|--|---|--|---|--|---|---|

熱量 711kcal 脂質 22.7g 蛋白質 29.4g 塩分 7.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 669kcal 脂質 22.2g 蛋白質 20.1g 塩分 3.6g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 866kcal 脂質 35.5g 蛋白質 45.0g 塩分 3.1g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1159kcal 脂質 48.7g 蛋白質 34.9g 塩分 4.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 716kcal 脂質 25.0g 蛋白質 23.1g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1012kcal 脂質 29.0g 蛋白質 25.7g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 640kcal 脂質 17.9g 蛋白質 26.3g 塩分 4.1g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

☆今週のおすすめ☆
 ◎9月13日(火) 夕食
 白身フィッダーの
 甘酢あんかけ
 竹々に揚げた白身魚に
 甘酢あんがとろ〜り!
 あんをたっぷりからめて
 お召し上がり下さい♪

★行事食★
 ◎9月15日(木) 夕食
 お月見ハンバーグ
 & みたらし団子
 中秋の名月です。
 お月様に見立てた
 メニューを提供致します。
 ~どうぞお楽しみに~



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。
 熱量及び塩分量等の数値は「五訂日本食品標準成分表」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。
 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/jm.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/>