



NO. 25-3

# =Weekly menu=

2016.9.19 ~ 2016.9.25

Monday 9/19    Tuesday 9/20    Wednesday 9/21    Thursday 9/22    Friday 9/23    Saturday 9/24    Sunday 9/25

morning

miniハンバーグ ひじきの煮物 もやしと人参のおかか和え 味噌汁 御飯	チキンバー きんぴらごぼう スパゲティサラダ 味噌汁 御飯	あげたて さつま揚げ ツナと野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 豚肉と豆腐の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ミートボール 切り干し大根の煮物 ポテトサラダ 味噌汁 御飯	ミートオムレツ ウイナーと野菜のクリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	じゃがいも お焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	--	--	--	---

熱量 495 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 16.0 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品  
 熱量 641 kcal 脂質 20.0 g 蛋白質 17.0 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品  
 熱量 466 kcal 脂質 10.2 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.3 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品  
 熱量 529 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 18.5 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品  
 熱量 668 kcal 脂質 22.7 g 蛋白質 15.0 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品  
 熱量 370 kcal 脂質 9.8 g 蛋白質 12.9 g 塩分 3.2 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品  
 熱量 406 kcal 脂質 3.3 g 蛋白質 8.8 g 塩分 3.0 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品

dinner

焼き鯖 ～大根おろし添え～ 鯖は秋に旬を迎えます。脂がのったジューシーな焼き鯖です。 大判肉包み揚げ *付け合わせ* 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	ふわふわ親子丼 だしの香る丼つゆで煮た鶏肉と玉ねぎを卵でふっくらとしました クリームコック *付け合わせ* コールスローサラダ ★行事食★ 自家製おはぎ 味噌汁 御飯	香味漬け焼きチキン 風味豊かな塩だれが効いたチキンソテーです。 *付け合わせ* 野菜ソテー フレッシュ野菜サラダ さつまいものレモン煮 味噌汁 御飯	トンカツ サクサクの食感とジューシーなお肉をお楽しみ下さい！ *付け合わせ* コールスローサラダ 鶏肉と野菜のうま煮 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 韓国風プルコギ丼 韓国風の甘辛い味付けが食欲をそそります！！ 厚揚げのさっと煮 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	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。 海藻サラダ フルーツ コンソメスープ 御飯	シーフードフライ サーモンとイカフライに新しくホタテの貝柱風のフライを加えました。 *付け合わせ* コールスローサラダ 冷やっこ 味噌汁 御飯
---	---	---	---	--	---	---

熱量 677 kcal 脂質 23.3 g 蛋白質 37.1 g 塩分 3.0 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品  
 熱量 1049 kcal 脂質 23.1 g 蛋白質 40.2 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品・カニ・エビ  
 熱量 885 kcal 脂質 38.7 g 蛋白質 44.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品  
 熱量 839 kcal 脂質 38.2 g 蛋白質 30.8 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品・エビ  
 熱量 931 kcal 脂質 30.6 g 蛋白質 32.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品・エビ  
 熱量 945 kcal 脂質 29.8 g 蛋白質 23.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品  
 熱量 631 kcal 脂質 17.5 g 蛋白質 25.5 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー：卵・小麦乳製品

☆今週のおすすめ☆  
◎ 9月23日 (金) 夕食  
韓国風プルコギ丼  
韓国風の甘辛い味付けが食欲をそそります！！

どうぞお楽しみに♪

★行事食★  
◎ 9月20日 (火) 夕食  
自家製おはぎ  
一個一個丁寧に手作りした、あんこたっぷりのおはぎです。  
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、麺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され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・かき)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/>

