

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
10/3 10/4 10/5 10/6 10/7 10/8 10/9

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 10月5日(水) 夕食

今が旬♪

秋刀魚の塩焼き

秋の味覚の代表格。

栗ごはんと一緒に

おいしい秋を

満喫して下さい。

どうぞお楽しみに♪

Table with 7 columns (Monday-Sunday) and 2 rows of food items. Monday: あげたてさつま揚げ, 切り干し大根の煮物, かつおとキュウリと卵の和え物, 味付け海苔, 味噌汁, 御飯. Tuesday: ポテトのトマトソースグラタン, 肉団子と野菜の煮物, コールスローサラダ, パン, コーヒー・紅茶. Wednesday: チキンバー, 糸こんにゃくのそぼろ煮, コールスローサラダ, 味噌汁, 御飯. Thursday: 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. Friday: こんがり焼きししゃも, おひたし, パン, コーヒー・紅茶. Saturday: ミートボール, スープ春雨, コールスローサラダ, パン, コーヒー・紅茶. Sunday: チーズオムレツ, ウィナーと野菜のソテー, コールスローサラダ, 味噌汁, 御飯.

熱量 543kcal 脂質 10.4g 蛋白質 21.6g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 450kcal 脂質 13.5g 蛋白質 18.1g 塩分 2.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 501kcal 脂質 10.5g 蛋白質 17.7g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 443kcal 脂質 10.6g 蛋白質 15.7g 塩分 3.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 524kcal 脂質 14.8g 蛋白質 20.8g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 566kcal 脂質 36.6g 蛋白質 24.6g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ
熱量 412kcal 脂質 9.8g 蛋白質 12.9g 塩分 2.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

dinner

メニューリクエスト 募集しています!

「こんな料理を食べたい」「あの料理をまた食べたい」というものがありましたら、こちらのアドレスまで

(nst@tohjin.co.jp)

リクエストをお願いします。

Table with 7 columns (Monday-Sunday) and 2 rows of food items. Monday: ふわふわかきたまうどん, カレーの包み揚げ&イカリソウフライ, フルーツみかん, 御飯. Tuesday: 本格0-カツ丼!, 餅巾着の煮物, つぶつぶコーンサラダ, 味噌汁. Wednesday: ☆おすすめ☆今が旬♪秋刀魚の塩焼き, ごろっと肉じゃが, フルーツ野菜サラダ, 味噌汁, 栗ごはん. Thursday: ガーリック照り焼きチキン, かぼちゃサラダ, フルーツゼリー, おすすめし, 御飯. Friday: 天津かに玉の甘酢あんかけ, 蒸しシュウマイ, ころころかつら, 中華スープ, 御飯. Saturday: オリジナルチキンカレー, マカロニサラダ, フルーツ, コンソメスープ. Sunday: ミックスフライ, 豆腐の肉味噌のせ, おすすめし, 御飯.

熱量 581kcal 脂質 14.4g 蛋白質 19.6g 塩分 5.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 976kcal 脂質 13.5g 蛋白質 18.1g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 883kcal 脂質 35.6g 蛋白質 35.2g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 1135kcal 脂質 54.0g 蛋白質 48.0g 塩分 1.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 685kcal 脂質 19.8g 蛋白質 21.6g 塩分 4.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ・カニ
熱量 1065kcal 脂質 36.6g 蛋白質 24.6g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 502kcal 脂質 26.2g 蛋白質 20.8g 塩分 4.0g 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。
熱量及び塩分量の数は「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)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/