

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 10/17 10/18 10/19 10/20 10/21 10/22 10/23

morning

☆今週のおすすめ☆
 ◎ 10月19日 (水) 夕食
絶品! マーボー豆腐
 程よい辛さが
 食欲をそそります!!
 白い御飯と相性
 ぴったりです。
 どうぞお楽しみに♪

ミートオムレツ ひじきの煮物 もやしと人参の おかか和え 味噌汁 御飯	ジャーマンポト マカロニのクリーム煮 コールスーサラダ ピルクル(乳飲料) パン コーヒー・紅茶	ムアジの塩焼き ベーコンと 野菜のソテー おひたし 味噌汁 御飯	目玉焼き 鶏肉と根菜の 煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	いか入り ねぎ焼き 厚揚げの さっと煮 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	ヘルシー 豆腐ハンバーグ もやしの 中華風炒め フルーツみかん パン コーヒー・紅茶	えびすり身 オープン焼き 味噌けんちん 煮物 コールスーサラダ おすまし 御飯
--	---	---	---	---	--	---

熱量 386 kcal 脂質 4.9 g 蛋白質 12.0 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 516 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 14.9 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 447 kcal 脂質 11.4 g 蛋白質 18.7 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 481 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 17.9 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 461 kcal 脂質 8.9 g 蛋白質 15.5 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 526 kcal 脂質 26.4 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 395 kcal 脂質 3.1 g 蛋白質 13.7 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ

dinner

☆秋の味覚☆
 ◎ 10月21日 (金) 夕食
さつまいもサラダ
 さつまいものほくほく感と
 自然な甘みが美味しい、
 さつまいもサラダです。
 どうぞお楽しみに♪

さっぱり おろしトンカツ 大根おろしとポン酢でいつも と一味違う味わいをどうぞ! *付け合わせ* コールスーサラダ NEW 豆腐の 生姜味噌のせ 杏仁マンゴー おすまし 御飯	The☆鶏丼 鶏そぼろと卵そぼろ、 鶏肉の照り焼きが のった”鶏づくし”の どんぶりです。 さつま揚げの 煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁	☆おすすめ☆ 絶品! マーボー豆腐 程よい辛さが食欲を そそります!! パリッと春巻き *付け合わせ* コールスーサラダ NEW 中華クラゲの 和え物 中華スープ 御飯	スパゲティー カルボナーラ 卵黄、生クリーム、 チーズ等で深みを出した ソースが決めてです。 コーンコロッケ *付け合わせ* 彩りサラダ ヨーグルト コンソメスープ ライス	豚の山賊焼き にんにくを効かせたタレ に漬け込み、香ばしく 焼き上げました。 *付け合わせ* ナポリタン NEW さつまいもサラダ フルーツゼリー 味噌汁 御飯	キーマカレー 挽肉の旨味とスパイスの 効いた程よい辛さが 後を引きまます!! 春雨サラダ フルーツ コンソメスープ	シーフードフライ サーモンとイカフライ、 ホタテの貝柱風のフライの フライセットです。 *付け合わせ* コールスーサラダ 鶏挽肉と 豆腐の煮物 味噌汁 御飯
---	--	--	--	---	---	---

熱量 882 kcal 脂質 36.3 g 蛋白質 29.1 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1144 kcal 脂質 32.1 g 蛋白質 55.3 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 792 kcal 脂質 33.2 g 蛋白質 23.3 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 863 kcal 脂質 34.7 g 蛋白質 25.3 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1131 kcal 脂質 42.7 g 蛋白質 48.0 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 971 kcal 脂質 28.4 g 蛋白質 22.0 g 塩分 5.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 735 kcal 脂質 24.0 g 蛋白質 29.4 g 塩分 4.6 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、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/>