

NO. 30-3

HALLOWEEN



=Weekly menu=

2016.10.24 ~ 2016.10.30

Monday 10/24 Tuesday 10/25 Wednesday 10/26 Thursday 10/27 Friday 10/28 Saturday 10/29 Sunday 10/30

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 10月26日(水) 夕食

(NEW)

釜揚げ風うどん

薬味と味わう
シンプルうどん、
アツアツのうちに
つるつるとどうぞ!!

どうぞお楽しみに♪

チキンバー きんぴらごぼう もやしのナムル 味噌汁 御飯	目玉焼き ミートボールの デミソース煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	miniハンバーグ 厚揚げと野菜の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チーズオムツ キャベツそぼろソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚のフライ 田舎風煮物 ~味噌仕立て~ ハムとキャベツの ゆでサラダ おすまし 御飯	ポトの マヨネーズ 焼き ~ブラックペッパーがけ~ ウイナーと野菜の コンソメ煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	コーンシュウマイ 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 508 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 14.9 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 459 kcal 脂質 16.4 g 蛋白質 20.0 g 塩分 5.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 574 kcal 脂質 18.9 g 蛋白質 20.7 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 499 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 545 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 18.8 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 491 kcal 脂質 20.2 g 蛋白質 12.9 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 403 kcal 脂質 3.7 g 蛋白質 10.7 g 塩分 3.3 g 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。

オニオンハンバーグ ジューシーなハンバーグ と玉葱をふんだんに使っ たソースは良く合います *付け合わせ* ポテトフライ フレッシュ野菜サラダ NEW 和☆らびもち コンソメスープ ライス	焼き鯖 ~大根おろし添え~ 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。 チャプチェ ~韓国風炒め物~ 手作り 胡麻ドレッシング 納豆 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ NEW 釜揚げ風うどん 薬味と味わう シンプルうどん、 アツアツのうちに つるつるとどうぞ!! 厚切りハムカツ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ みかんゼリー ひじき御飯	ディアボロキ 「鶏肉の悪魔風」と 呼ばれるイタリア料理で スパイシーな鶏肉が 味わえます。 *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	豚肉と野菜の 中華旨煮 野菜の旨味をたっぷり 味わえるおかずです。 棒餃子 *付け合わせ* コールスローサラダ 中華スープ 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 ヨーグルト コンソメスープ	ヒレカツ お肉は柔らかか、 衣はサクサクの ヒレカツです。 *付け合わせ* コールスローサラダ あったか豆腐 味噌汁 御飯
--	---	---	---	--	--	---

熱量 879 kcal 脂質 32.2 g 蛋白質 24.9 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 935 kcal 脂質 38.5 g 蛋白質 48.6 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 580 kcal 脂質 12.1 g 蛋白質 16.0 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 968 kcal 脂質 44.4 g 蛋白質 45.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 566 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 14.7 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 954 kcal 脂質 29.2 g 蛋白質 23.3 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 17.3 g 蛋白質 25.9 g 塩分 2.8 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「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、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。
 詳細については、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。
 ☆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
 http://tohjin.blog61.fc2.com/



東仁給食センター 2016.10.18