



NO. 31 - 3

=Weekly menu=

2016.10.31 ~ 2016.11.6

Monday 10/31 Tuesday 11/1 Wednesday 11/2 Thursday 11/3 Friday 11/4 Saturday 11/5 Sunday 11/6

morning

あげたて さつま揚げ けんちん煮物 もやしと人参の 胡麻酢和え 味噌汁 御飯/十五穀御飯	プレーンオムツ NEW じゃがべ-コンの マヨネ- コールスロ-サラダ パン コーヒー・紅茶	大判肉包み蒸し ツナと根菜の 煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	ちくわの 磯辺揚げ ひじきの煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	べ-コンポテバ-グ 切り干し大根の 煮物 スパゲティ-サラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き ウイナーと野菜の クリーム煮 コールスロ-サラダ パン コーヒー・紅茶	ミートボール 豆腐と野菜の 煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	--	--	---	--

熱量 516 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 19.2 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 484 kcal 脂質 20.6 g 蛋白質 14.5 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 438 kcal 脂質 3.9 g 蛋白質 12.7 g 塩分 3.6 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 15.3 g 塩分 1.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 610 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 13.9 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 424 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 16.6 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 588 kcal 脂質 17.1 g 蛋白質 17.4 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

dinner

☆おすすめ☆ ミートソースドリア ~とろとろチーズのせ~ 旨味たっぷりミートソースと、 とろけるチーズが ベストマッチな美味しさです！ イカベジフライ *付け合わせ* コールスロ-サラダ いちご杏仁 コンソメスープ	和風おろし ハンバーグ 大根おろしと特製の 和風ソースでさっぱりと お召し上がり下さい。 *付け合わせ* ナポリタン レタスの海苔サラダ ブロッコリー-の 胡麻マヨ和え 味噌汁 御飯	肉厚!鰹の塩焼き ~大根おろし添え~ 脂がのった、食べ応えの ある鰹の塩焼きです。 昔ながらの 味噌田楽 フレッシュ野菜サラダ フルーツゼリー おすまし 御飯	天津かに玉丼 程よく酸味のきいた 甘酢あんが 食欲をそそります。 おまかせ丼 *付け合わせ* コールスロ-サラダ 中華スープ	豚肉と野菜の 香味炒め 特製の香味タレで味わう 炒め物、御飯がすすむ 一品です。 野菜豆腐寄せの 煮物 春雨サラダ おすまし 御飯	ハヤシライス 牛肉と野菜をじっくり 煮込み、まろやかに 仕上げました。 つぶつぶ コーンサラダ フルーツみかん コンソメスープ	カレーの煮付け 甘辛くふっくらと煮付け たカレーは、白い御飯と 相性がぴったりです♪ 野菜コロッケ *付け合わせ* コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	---	--	--	--

熱量 875 kcal 脂質 26.4 g 蛋白質 29.4 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 802 kcal 脂質 29.1 g 蛋白質 24.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 727 kcal 脂質 8.8 g 蛋白質 49.9 g 塩分 5.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 803 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 17.6 g 塩分 27 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ・カニ
 熱量 775 kcal 脂質 26.3 g 蛋白質 22.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 954 kcal 脂質 32.2 g 蛋白質 20.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 578 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 30.9 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆今週のおすすめ☆
◎ 10月31日(月) 夕食
ミートソースドリア
~とろとろチーズのせ~
旨味たっぷりミートソースと、
とろけるチーズが
ベストマッチな美味しさです！
どうぞお楽しみに♪

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。



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 あります。
 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/>