

=Weekly menu=

2016.11.7 ~ 2016.11.13

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

11/7 11/8 11/9 11/10 11/11 11/12 11/13

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 11月7日(月) 夕食

(NEW)

カレーうどん

程よくスパイシーな
カレーが決め手の、
とろ〜りあつあつ
の新メニューです!

どうぞお楽しみに♪

えびすり身の オープン焼き 鶏挽肉と根菜の 煮物 ワカメとキュリとツナ の和え物 味噌汁 御飯	ジャーマンポト もやしの 中華風炒め コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き ちくわと大根の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ムナツの塩焼き 五目煮 枝豆ともやしの 和え物 味噌汁 御飯	ミートオムレツ ベーコンと野菜の ソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ヘルシー 豆腐ハンバーグ スープ春雨 コールスローサラダ 飲むヨーグルト パン コーヒー・紅茶	チキンバー きんぴらごぼう コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	---	--	---	--

熱量 490 kcal 脂質 8.8 g 熱量 490 kcal 脂質 19.3 g 熱量 431 kcal 脂質 8.9 g 熱量 504 kcal 脂質 12.5 g 熱量 404 kcal 脂質 9.3 g 熱量 553 kcal 脂質 21.3 g 熱量 496 kcal 脂質 12.0 g
 蛋白質 17.9 g 塩分 4.9 g 蛋白質 17.8 g 塩分 4.2 g 蛋白質 15.3 g 塩分 3.1 g 蛋白質 22.1 g 塩分 3.4 g 蛋白質 10.6 g 塩分 4.2 g 蛋白質 18.2 g 塩分 3.6 g 蛋白質 14.9 g 塩分 3.1 g
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品・エビ 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品・エビ 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
↓↓↓
inst@tohjin.co.jp
リクエストをお願いします。

☆おすすめ☆ NEW カレーうどん 程よくスパイシーな カレーが決め手の、 とろ〜りあつあつ の新メニューです! クリームコック *付け合わせ* コールスローサラダ ヨーグルト 御飯	NEW 甘辛サンマ 蒲焼き丼 どーん!!とサンマの 蒲焼きをのせました。 甘辛味でどどん 御飯がすすみます。 揚げシュウマイ *付け合わせ* 彩りサラダ さつまいもの 揚げ煮 味噌汁	森の子ハンバーグ ジューシーなハンバーグ にきのこのクリームを 添えました。 *付け合わせ* パスタソテー フレッシュ野菜サラダ みかんゼリー コンソメスープ ライス	担々麺 香ばしいごま風味とピリ 辛味がおいしい! 汁をよく絡めてどうぞ♪ エビカツ *付け合わせ* コールスローサラダ ころころかつら ~バナナ味~ 御飯	豚の山賊焼き 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* 野菜ソテー じゃがバター 切り干し大根の 梅和え 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 後を引きまします!! マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの 効いた丼つゆで 味付けし、卵で ふっくらととじました。 餅巾着の煮物 コールスローサラダ 味噌汁
--	---	--	--	---	--	--

熱量 683 kcal 脂質 20.4 g 熱量 1080 kcal 脂質 30.0 g 熱量 733 kcal 脂質 17.9 g 熱量 897 kcal 脂質 37.0 g 熱量 950 kcal 脂質 38.8 g 熱量 1040 kcal 脂質 36.1 g 熱量 856 kcal 脂質 23.0 g
 蛋白質 20.0 g 塩分 5.0 g 蛋白質 29.5 g 塩分 4.9 g 蛋白質 23.7 g 塩分 5.0 g 蛋白質 38.5 g 塩分 5.1 g 蛋白質 47.8 g 塩分 4.9 g 蛋白質 24.0 g 塩分 5.0 g 蛋白質 30.7 g 塩分 5.0 g
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品・エビ・カニ 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 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。
 熱量及び塩分量の数値は「5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。
 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/j/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/>