

NO. 33-3

=Weekly menu=

2016.11.14 ~ 2016.11.20

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

11/14

11/15

11/16

11/17

11/18

11/19

11/20

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 11月 17日 (木) 夕食

グリルチキン

～和風きのこソース～

旬のきのこを使った
特製ソースです。秋の味覚を
お楽しみ下さい。

どうぞお楽しみに♪

miniハンバーグ
里芋の煮物
もやしと人参の
おかか和え
味噌汁
御飯

ポトの
マネズ 焼き
～ブラックペパーがけ～
マカロニのデミソース煮
コールスローサラダ
ジョア
パン
コーヒー・紅茶

NEW 厚揚げ焼き
肉団子と
野菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

いか入り
ねぎ焼き
鶏肉と
根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

こんがり
焼きししゃも
キャベツそぼろソテー
おひたし
味噌汁
御飯

ハッシュドポト
ツナと野菜のソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

目玉焼き
厚揚げの
さっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 510 kcal 脂質 11.2 g
蛋白質 16.6 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 658 kcal 脂質 22.1 g
蛋白質 19.4 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 470 kcal 脂質 9.6 g
蛋白質 17.6 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 433 kcal 脂質 6.0 g
蛋白質 13.7 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 503 kcal 脂質 12.6 g
蛋白質 20.1 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 480 kcal 脂質 21.4 g
蛋白質 14.1 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 510 kcal 脂質 15.6 g
蛋白質 20.0 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

dinner

☆季節のメニュー☆

◎ 11月 15日 (火) 夕食

あったか豚汁

11月から12月にかけて全国各
地で行われてきた「油祝い」
にちなんだメニューです。油分のあるものを食べ、
寒い冬を乗り切る体力を
つけようと、先人の知恵から
生まれた行事です。

白身フリッターの
甘酢あんかけ
サクサクの白身魚に
さっぱり甘酢の
あんをかけました。
揚げボールの煮物
手作り
胡麻ドレサラダ
味噌汁
御飯

彩り三色丼
甘辛い鶏挽肉、
ふわふわの卵、
シャキシャキの絹さやの
三色丼です。
つぶつぶ
コーンサラダ
和☆らびもち
(きな粉)
NEW
あったか豚汁

ミートソース
スパゲティ
挽肉とトマトの旨味が調和
したソースが決め手です。
NEW
かぼちゃ
挽肉フライ
付け合わせ
コールスローサラダ
杏仁マンゴー
コンソメスープ
ライス

☆おすすめ☆
NEW グリルチキン
～和風きのこソース～
旬のきのこを使った
特製ソース。秋の味覚をお
楽しみ下さい。
付け合わせ
野菜ソテー
さつまいもサラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

あっさり！
塩マーボー豆腐
塩味ベースであっさり、
でもごはんがすすむ、
いつもとひと味違う
麻婆豆腐です。
肉巻きシュマイ
付け合わせ
フレッシュ野菜サラダ
中華スープ
御飯

オリジナル
チキンカレー
じっくり煮込んだ柔らい
チキンとほどよくきいた
スパイスが決め手の
カレーです。
シーザーサラダ
フルーツゼリー
コンソメスープ

シーフードフライ
キールフライ・サーモンフライ・イカフライ
の3種盛りの
フライです！！
付け合わせ
コールスローサラダ
ごぼうと
糸こんにゃくの煮物
味噌汁
御飯

熱量 727 kcal 脂質 24.2 g
蛋白質 23.2 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 950 kcal 脂質 22.3 g
蛋白質 41.9 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 839 kcal 脂質 22.8 g
蛋白質 26.0 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 975 kcal 脂質 42.2 g
蛋白質 46.4 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 571 kcal 脂質 17.9 g
蛋白質 22.0 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 998 kcal 脂質 28.9 g
蛋白質 22.6 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 657 kcal 脂質 18.9 g
蛋白質 22.5 g 塩分 4.2 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「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、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/



東仁給食センター 2016.11.8