

=Weekly menu=

2016.11.21 ~ 2016.11.27

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 11/21 11/22 11/23 11/24 11/25 11/26 11/27

morning

ベーコンポテトバーグ 大根のそぼろ煮 もやしのナムル 味噌汁 御飯/十五穀御飯	チーズオムレツ ミートボールの クリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	あげたて さつま揚げ じゃが芋の 甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	大判肉包み蒸し きんぴらごぼう ポテトサラダ 味噌汁 御飯	えびすり身の オープン焼き 切り干し大根の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ポテトの トマトスープ スープ春雨 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	コーンシウマイ ひじきの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	---	---	---	---

熱量 495 kcal 脂質 13.1 g 蛋白質 15.9 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 428 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 17.8 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 474 kcal 脂質 3.6 g 蛋白質 15.6 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 558 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 12.8 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 390 kcal 脂質 2.1 g 蛋白質 12.6 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 486 kcal 脂質 12.5 g 蛋白質 18.0 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 406 kcal 脂質 5.0 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

dinner

デミソースDE ハンバーグ ハンバーグと相性抜群の 特製デミソース、 たっぷりからめて お召し上がり下さい。 *付け合わせ* ナポリタン フレッシュ野菜サラダ カルピスゼリー コンソメスープ ライス	今が旬♪ 秋刀魚の塩焼き 秋の味覚の代表格。 旬の味を お楽しみ下さい。 筑前煮 フレッシュ野菜サラダ 納豆 味噌汁 御飯	ミックスフライ チキカツ・トマトフライ・ いか・ナッツフライの3種の フライです。 *付け合わせ* コールスローサラダ がんもの煮物 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ NEW 0-ストegg☆カレー 卵とチーズがとろ〜り♪ あつあつの新メニュー、 「焼きカレー」です!! 枝豆たっぷり コロック *付け合わせ* コールスローサラダ ヨーグルト コンソメスープ	NEW 外外外南蛮 甘酢とタルタルソースの 組合せが後を引きまします。 宮崎のご当地料理です。 *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 豆腐の五目煮 味噌汁 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。 海藻サラダ フルーツ コンソメスープ	熟成三元豚の とんかつ 衣はサクッ! 肉は軟らかジューシー!! などんかつです。 *付け合わせ* コールスローサラダ 海鮮団子の煮物 味噌汁 御飯
--	--	---	---	---	--	--

熱量 680 kcal 脂質 32.2 g 蛋白質 24.3 g 塩分 5.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 884 kcal 脂質 38.3 g 蛋白質 40.7 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 781 kcal 脂質 28.8 g 蛋白質 25.7 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1043 kcal 脂質 35.4 g 蛋白質 37.9 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1005 kcal 脂質 49.6 g 蛋白質 36.8 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 928 kcal 脂質 31.8 g 蛋白質 19.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 802 kcal 脂質 34.0 g 蛋白質 28.0 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ

☆今週のおすすめ☆
 ◎ 11月24日(木) 夕食
 (NEW)
ローストegg☆カレー
 卵とチーズがとろ〜り♪
 あつあつの新メニュー、
 「焼きカレー」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ゲン物質(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/>