



NO. 35-3

=Weekly menu=

2016.11.28 ~ 2016.12.4

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 11/28 11/29 11/30 12/1 12/2 12/3 12/4

morning

ハッシュ豆腐ハンバーグ 糸こんにゃくのそぼろ煮 もやしと人参のおかか和え 味噌汁 御飯	チキンバー ミートボールのコンソメ煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き ベーコンと野菜の春雨煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ちびっ子シウマイ 豚肉と豆腐の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ちくわの磯辺揚げ 厚揚げとこんにゃくの味噌煮 おひたし おすまし 御飯	ハッシュポテト 具だくさんポトフ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ミートオムレツ 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	--	---	---	--

熱量 484 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 14.0 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 438 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 20.2 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 484 kcal 脂質 2.6 g 蛋白質 14.6 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 514 kcal 脂質 13.4 g 蛋白質 16.2 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 640 kcal 脂質 16.4 g 蛋白質 21.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 464 kcal 脂質 20.4 g 蛋白質 12.4 g 塩分 2.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 482 kcal 脂質 9.1 g 蛋白質 16.9 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

dinner

酸辣湯麵 オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です！ほかほか身体が温まります。	豚肉と野菜のジジヤソテー ピリッと生姜が香り食欲をそそります。野菜もたっぷりとれます！	☆おすすめ☆ NEW クリーミーマカロニグラタン 寒くなってきたこの時期にぴったり一品です。	ふわふわかきたまうどん ダシの香る麺つゆにふわふわの卵を合わせたうどんです。	スタミナガリチン ガーリック香る甘辛ダレで御飯がすすみます！ *付け合わせ* ナポリタン	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。	お肉ソーシロハンバーグ 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
カレーコロケ *付け合わせ* コールスローサラダ	あったか豆腐 シャキシャキ大根サラダ	アジフライ *付け合わせ* コールスローサラダ 玉葱とハムのマリネ コンソメスープ ライス	メンチカツ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 和☆らびもち(抹茶) 御飯	つぶつぶコーンサラダ いちご杏仁 おすまし 御飯	シーザーサラダ フルーツ コンソメスープ	コールスローサラダ コンソメスープ ライス

熱量 644 kcal 脂質 17.3 g 蛋白質 20.5 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 689 kcal 脂質 24.9 g 蛋白質 22.8 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 657 kcal 脂質 35.8 g 蛋白質 30.1 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 578 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 20.3 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 966 kcal 脂質 35.4 g 蛋白質 47.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 942 kcal 脂質 29.2 g 蛋白質 20.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 822 kcal 脂質 31.6 g 蛋白質 23.1 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

☆今週のおすすめ☆
 ◎ 11月30日(水) 夕食
 NEW クリーミーマカロニグラタン
 寒くなってきたこの時期にぴったり一品。
 とろ〜り、クリーミーなグラタンをお楽しみ下さい♪

★イベントのお知らせ★
 12月9日(金) 夕食
 “クリスマスイベント”
 たくさんのパーティーメニューをご用意しています。
 皆さん、ぜひご参加下さい♪

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され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ゲン(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 2016.11.28

