



NO. 23-3

# =Weekly menu=

2017.9.4 ~ 2017.9.10

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

9/4 9/5 9/6 9/7 9/8 9/9 9/10

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 9月6日 (水) 夕食  
とり天丼

鶏の天ぷらを御飯にのせ、甘辛の丸をかけた。削り節と刻み海苔が美味しさを引き立てます。

どうぞお楽しみに♪

|  |  |   |  |   |   |  |
|--|--|---|--|---|---|--|
| ちくわの磯辺揚げ<br>きんぴらごぼう<br>茹でキャベツ<br>味噌汁<br>御飯 | ミートムツ<br>チキンゲット<br>コールスローサラダ<br>パン<br>コヒー・紅茶 | プチ♪<br>お好み焼き<br>肉団子と野菜の煮物<br>ミニ大根サラダ<br>味噌汁<br>御飯 | 目玉焼き<br>ベーコンポト<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | ホックの塩焼き<br>豆腐の五目煮<br>ミニ海藻サラダ<br>味噌汁<br>御飯 | 野菜がしっかり食べられる!!<br>★スープメニュー★<br>キャベツたっぷり☆ミネストローネ<br>パン<br>コヒー・紅茶 | ちびっ子シューマイ<br>里芋の煮物<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 |
|--|--|---|--|---|---|--|

熱量 544kcal 脂質 11.4g 蛋白質 14.9g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 420kcal 脂質 16.7g 蛋白質 16.1g 塩分 2.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 421kcal 脂質 4.1g 蛋白質 13.4g 塩分 3.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 496kcal 脂質 16.1g 蛋白質 16.6g 塩分 2.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 442kcal 脂質 7.4g 蛋白質 19.8g 塩分 4.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 377kcal 脂質 9.9g 蛋白質 13.3g 塩分 2.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 477kcal 脂質 5.2g 蛋白質 12.7g 塩分 2.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

dinner

☆今週の新メニュー☆

◎ 9月5日 (火) 夕食

NEW ポークソテー  
〜トマトソース〜

柔らかさと旨味が多い、自慢の☆熟成肉☆のポークソテーです!!

|   |   |  |  |  |   |   |
|---|---|--|--|--|---|---|
| 冷やし<br>たぬきうどん<br>揚げ玉の功とうまみが魅力のたぬきうどん。暑いこの時期は冷やしてどうぞ★<br>アジフライ<br>*付け合わせ*<br>コールスローサラダ<br>御飯 | NEW ポークソテー<br>〜トマトソース〜<br>柔らかさと旨味が多い、自慢の☆熟成肉☆のポークソテーです!!<br>*付け合わせ*<br>ポテトフライ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | ☆おすすめ☆<br><u>とり天丼</u><br>鶏の天ぷらを御飯にのせ、甘辛の丸をかけた。削り節と刻み海苔が美味しさを引き立てます。<br>冷やっこ<br>フレッシュ野菜サラダ<br>味噌汁 | スタミナ満点<br>豚バラ炒め!<br>ビタミン豊富なコンコンの芽が入った炒め物です。豚肉と一緒に食べて、疲労回復効果バツリです!!<br>揚げポールの煮物<br>フレッシュ野菜サラダ<br>おすまし<br>御飯 | 韓国風プルギ井肉とたっぷりの野菜を甘辛味で炒め、御飯にのせました。韓国風の味付けが食欲をそそります★<br>厚揚げと大根の煮物<br>フレッシュ野菜サラダ<br>味噌汁 | やみつき!<br>マーボ豆腐<br>テンメツヤで功と深みを出しました。白い御飯がすすみます!!<br>野菜コック<br>*付け合わせ*<br>コールスローサラダ<br>中華スープ<br>御飯 | おろしポン酢ハンバーグ<br>大根おろしとポン酢の組合せでさっぱり♪<br>*付け合わせ*<br>パスタソテー<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 |
|---|---|--|--|--|---|---|

熱量 462kcal 脂質 8.9g 蛋白質 16.3g 塩分 4.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1025kcal 脂質 49.6g 蛋白質 25.7g 塩分 3.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1023kcal 脂質 26.5g 蛋白質 38.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 740kcal 脂質 24.0g 蛋白質 24.1g 塩分 5.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 965kcal 脂質 34.3g 蛋白質 30.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 599kcal 脂質 17.5g 蛋白質 20.4g 塩分 2.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 623kcal 脂質 16.2g 蛋白質 24.2g 塩分 4.4g 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/1/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://ameblo.jp/tohjin1970/>

