

Monday 9/11 Tuesday 9/12 Wednesday 9/13 Thursday 9/14 Friday 9/15 Saturday 9/16 Sunday 9/17

morning

あげたて さつま揚げ	miniハンバーグ	プレーンオムツ	マスの塩焼き	厚揚げ焼き	目玉焼き	もっちり苺ミ
えだまめ豆腐	ポテトフライ	ハムステーキ	ひじきの煮物	ウインナーと野菜のソテー	スープ春雨	厚揚げの さっと煮
ミニ海藻サラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	おひたし	ミニかぼちゃサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ
味噌汁	パソ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パソ	味噌汁
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 476 kcal 脂質 12.5g 蛋白質 16.8g 塩分 3.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 659 kcal 脂質 30.4g 蛋白質 17.6g 塩分 1.9g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 442 kcal 脂質 11.4g 蛋白質 18.0g 塩分 3.5g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 400 kcal 脂質 5.7g 蛋白質 15.9g 塩分 3.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 493 kcal 脂質 17.2g 蛋白質 14.5g 塩分 2.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 478 kcal 脂質 17.6g 蛋白質 18.8g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 477 kcal 脂質 9.5g 蛋白質 15.4g 塩分 3.8g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

dinner

豚肉と野菜の 中華旨煮	冷やしおろし うどん	外外けん南蛮	キーマカレー	☆おすすめ☆ 鯖の味噌煮	おいしいね♪ 苺ソライ	豚たま丼
野菜の旨味を たっぷり味わえます。	蒸し暑いこの時期に ぴったりな、 さっぱりうどんです♪ 大根おろしを絡めて つるつるとどうぞ!	南蛮ダレと外かつらの 組合せが後を引く、 宮崎のご当地料理です。	挽肉から出た旨味で コクのある味わいに。 程よく効いたスパイスが 後を引きます。	こくのある味噌が 鯖のおいしさを引き立て ます。御飯がすすむ、 定番おかずです。	ケチャップ 味が懐かしい☆ いつも大好評の 人気メニューです!!	豚肉と玉葱をだしの 効いた丼ついで 味付けし、卵で ふっくらとじました。
サクサクたまフライ	たっぷり	*付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ	しゃきしゃき大根サラダ	豚肉と野菜の 塩ダレ炒め	モンカク	冷やっこ
付け合わせ レタサラダ	コーンコック	切り干し大根の 胡麻和え	みかんゼリー	フレッシュ野菜サラダ	*付け合わせ* コールスローサラダ	コールスローサラダ
中華スープ	*付け合わせ* コールスローサラダ	味噌汁	コンソメスープ	おすまし	コンソメスープ	味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

熱量 537 kcal 脂質 15.4g 蛋白質 14.7g 塩分 3.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 460 kcal 脂質 9.6g 蛋白質 11.9g 塩分 4.7g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 965 kcal 脂質 47.6g 蛋白質 31.5g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 958 kcal 脂質 28.3g 蛋白質 22.2g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 721 kcal 脂質 20.8g 蛋白質 31.6g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 791 kcal 脂質 22.4g 蛋白質 24.6g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 792 kcal 脂質 20.4g 蛋白質 31.0g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆今週のおすすめ☆
 ◎9月15日(金)夕食
 鯖の味噌煮
 こくのある味噌が
 鯖のおいしさを引き立て
 ます。御飯がすすむ、
 定番おかずです。
 どうぞお楽しみに♪

メニューリスト
 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://ameblo.jp/tohjin1970/>

