

NO. 25 - 3

=Weekly menu=

2017.9.18 ~ 2017.9.24

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

9/18

9/19

9/20

9/21

9/22

9/23

9/24

morning

☆今週のおすすめ☆ &

★今週の新メニュー★

◎ 9月 19日 (火) 夕食

NEW つるつる♪ざるうどん

胡麻だれ Ver.

つるつる♪ざるうどんの
胡麻だれバージョンです!!
胡麻の香ばしい香りが
おいしさの決め手です。

どうぞお楽しみに♪

えびすり身の
ホーン焼き

里芋の煮物

わかめサラダ

味噌汁

御飯

熱量 437 kcal 脂質 1.5 g

蛋白質 14.1 g 塩分 4.2 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品・エビ

ミートオムツ

ヘルシー黒ごま豆腐

スパゲティサラダ

味噌汁

御飯

熱量 518 kcal 脂質 14.0 g

蛋白質 14.3 g 塩分 3.0 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品ヘルシー
豆腐ハンバーグ

ポークウインナー

コールスーサラダ

味噌汁

御飯

熱量 519 kcal 脂質 22.0 g

蛋白質 13.2 g 塩分 2.7 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

ラムチーズフライ

目玉焼き

コールスーサラダ

味噌汁

御飯

熱量 509 kcal 脂質 16.9 g

蛋白質 15.7 g 塩分 2.4 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

NEW サマの開き

ごぼうと
糸こんにゃくの煮物

おひたし

味噌汁

御飯

熱量 416 kcal 脂質 7.3 g

蛋白質 14.2 g 塩分 3.3 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

チキンバ-

田舎風煮物
〜味噌仕立て〜

コールスーサラダ

おすまし

御飯

熱量 463 kcal 脂質 10.9 g

蛋白質 14.4 g 塩分 3.9 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品枝豆入り豆腐の
ふわふわ揚げ

ねぎ焼き

ミニ海藻サラダ

味噌汁

御飯

熱量 454 kcal 脂質 13.5 g

蛋白質 10.7 g 塩分 2.5 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

dinner

☆季節の特別メニュー☆

◎ 9月 20日 (水) 夕食

おはぎ

秋のお彼岸に食べる
おはぎは、9月に咲く花
「萩（はぎ）の花」
に見立てたことから「おはぎ」と言
われています。

シーフードフライ

コーンフライ・サーモンフライ・イカフライ
の3種盛りです!!*付け合わせ*
茹でキャベツ

がんもの煮物

味噌汁

御飯

熱量 731 kcal 脂質 19.2 g

蛋白質 31.0 g 塩分 4.2 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

☆おすすめ☆

NEW つるつる♪

ざるうどん

胡麻だれ Ver.

つるつる♪ざるうどんの
胡麻だれバージョンです!!
胡麻の香ばしい香りが
おいしさの決め手です。

カレーコロッケ

付け合わせ
コールスーサラダ

御飯

熱量 514 kcal 脂質 20.1 g

蛋白質 15.2 g 塩分 2.5 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品・落花生

鮭のムニエル

〜外付けソース添え〜
しっとり香ばしく仕上げた
鮭のムニエルに、外付けソース
の酸味が良く合います。*付け合わせ*
パスタソース

フレッシュ野菜サラダ

おはぎ

味噌汁

御飯

熱量 834 kcal 脂質 27.9 g

蛋白質 35.2 g 塩分 3.2 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の

五目味噌炒め
特製の辛味噌が決め手の
肉野菜炒めです。
御飯がすすむ一品です!ねばねば
冷やっこ

シャキシャキ大根サラダ

おすまし

御飯

熱量 710 kcal 脂質 30.0 g

蛋白質 22.9 g 塩分 5.0 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

ミートソースドリア

〜とろとろチーズのせ〜
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。

イカバジフライ

付け合わせ
フレッシュ野菜サラダ

コンソメスープ

熱量 835 kcal 脂質 25.5 g

蛋白質 25.7 g 塩分 4.3 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

天津丼

ふわふわのかに玉に、
とろとろ甘酢あんが
相性抜群の
おいしさです!棒餃子
付け合わせ
コールスーサラダ

中華スープ

熱量 786 kcal 脂質 17.4 g

蛋白質 17.9 g 塩分 3.8 g

七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品・エビ・カニ

ヒカツ

お肉はやわらか、
衣はサクサクの
ヒカツです。*付け合わせ*
洋風野菜ミックスコーン入り
薩摩揚げの煮物

味噌汁

御飯

熱量 633 kcal 脂質 16.1 g

蛋白質 25.6 g 塩分 4.4 g

七大アレルギー: 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、夕食をご覧頂けます。 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/>

東仁給食センター 2017.9.12

