

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 9/25 9/26 9/27 9/28 9/29 9/30 10/1

morning

大判肉包み蒸し なめらか玉子豆腐 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	目玉焼き ハムステーキ コールスローサラダ パン コヒー・紅茶	白身魚のフライ じゃが芋の甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ちくわの磯辺揚げ 厚揚げとコンニャクの味噌煮 コールスローサラダ おすまし 御飯	コンニャクマイ ベーコンと野菜のソテー ミニ大根サラダ 味噌汁 御飯	ジャーマンポト チキンガット コールスローサラダ パン コヒー・紅茶	あおさ入りいかステーキ 糸こんにゃくのそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--------------------------------------------	---------------------------------------------	-----------------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------	------------------------------------------------	------------------------------------------------------

熱量 394 kcal 脂質 5.0g 蛋白質 12.0g 塩分 2.4g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 417 kcal 脂質 16.9g 蛋白質 19.1g 塩分 2.1g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 599 kcal 脂質 11.7g 蛋白質 18.6g 塩分 3.5g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 632 kcal 脂質 16.5g 蛋白質 21.2g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 433 kcal 脂質 9.3g 蛋白質 10.9g 塩分 4.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 487 kcal 脂質 19.8g 蛋白質 16.3g 塩分 2.8g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 370 kcal 脂質 2.3g 蛋白質 14.2g 塩分 3.8g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

dinner

NEW 焼きハンバーグ ～マスタードソース～ マスタードのさわやかな香りのクリームソースは、 ジューシーなハンバーグにベストマッチです★ *付け合わせ* ポテリタン フレッシュ野菜サラダ コンソメスープ ライス	若鶏のジューシー唐揚げ 衣で旨味をとじ込めた、 おいしさ満点☆の 大人気の唐揚げです！ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 冷やっこ 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ 酸辣湯麺 おしぼりに仕上げた 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。 *付け合わせ* クリームコロッケ コールスローサラダ 御飯	おしぼりハンバーグカレー 数種類のハンバーグを ブレンドし、じっくり 煮込んだ汁のある カレーです。 つぶつぶコンソメスープ フルーツ コンソメスープ	NEW 鯖の西京焼き 脂ののった鯖に 甘めの味噌味が、更に おいしさを引き立てま す。 鶏挽肉と根菜の煮物 フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯	NEW 味噌かど〜ん! 味噌かどを『ど〜ん!』と 御飯にのせた、 ボリューム満点の丼です。 マカロニサラダ フルーツ おすまし	ミックスフライ チキンカツとモチカツ 野菜コロッケ、"サクサク"の 3種盛りです。 *付け合わせ* コールスローサラダ 餅巾着の煮物 味噌汁 御飯
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

熱量 719 kcal 脂質 26.2g 蛋白質 23.2g 塩分 3.5g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 957 kcal 脂質 45.8g 蛋白質 39.1g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 584 kcal 脂質 17.5g 蛋白質 21.8g 塩分 3.3g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ・カニ
 熱量 981 kcal 脂質 29.4g 蛋白質 20.7g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 567 kcal 脂質 13.8g 蛋白質 30.3g 塩分 4.7g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1057 kcal 脂質 35.8g 蛋白質 27.0g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 727 kcal 脂質 24.4g 蛋白質 21.2g 塩分 4.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆今週のおすすめ☆
 ◎ 9月 27日 (水) 夕食
 酸辣湯麺
 おしぼりに仕上げた
 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。
 どうぞお楽しみに♪

☆今週の新メニュー☆
 ◎ 9月 25日 (月) 夕食
 NEW 焼きハンバーグ～マスタードソース～
 ◎ 9月 29日 (金) 夕食
 NEW 鯖の西京焼き
 ◎ 9月 30日 (土) 夕食
 NEW 味噌かど〜ん!
 新メニュー続々と登場です★



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をご覧頂けます。
<http://ameblo.jp/tohjin1970/>

