

No. 27-3

=Weekly menu=

2017.10.2 ~ 2017.10.8

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

10/2

10/3

10/4

10/5

10/6

10/7

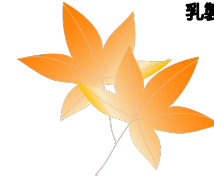
10/8

morning

☆今週のおすすめ☆
～秋の味覚～◎ 10月 6日 (金) 夕食
今が旬♪秋刀魚の塩焼き
&栗ごはん秋刀魚は秋の味覚の代表
格。栗ごはんと一緒に
おいしい秋を
満喫して下さい。あげたて
さつま揚げ
納豆
ミニ海藻サラダ
味噌汁
御飯熱量 532 kcal 脂質 14.5 g
蛋白質 22.5 g 塩分 3.7 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品目玉焼き
ポークインナー
コールスローサラダ
パソ
コーヒ・紅茶熱量 436 kcal 脂質 19.9 g
蛋白質 19.0 g 塩分 2.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品プチ♪
お好み焼き
つと野菜のソテー
ミニ大根サラダ
味噌汁
御飯熱量 415 kcal 脂質 8.2 g
蛋白質 12.6 g 塩分 2.3 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品チキンバー
切り干し大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯熱量 475 kcal 脂質 10.1 g
蛋白質 14.0 g 塩分 3.2 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品ミートオムレツ
ポテトフライ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯熱量 592 kcal 脂質 19.7 g
蛋白質 10.8 g 塩分 2.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品野菜がしっかり
食べられる!!
★スープメニュー★
野菜とろける
ポトフ
パソ
コーヒ・紅茶熱量 426 kcal 脂質 15.8 g
蛋白質 15.9 g 塩分 4.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品ちびっ子シウマイ
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯熱量 496 kcal 脂質 12.6 g
蛋白質 14.7 g 塩分 3.4 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

dinner

☆季節の特別メニュー☆

◎ 10月 4日 (水) 夕食
お月見ハッパ-グお月様に見立てた
メニューです。
みたらし団子もあわせて
お楽しみ下さい。あっさり!
塩マ-ポ-豆腐
塩味ベ-スであっさり、
でもごはんがすすむ、
麻婆豆腐です。
アジフライ
付け合わせ
コールスローサラダ
中華ス-プ
御飯熱量 649 kcal 脂質 20.7 g
蛋白質 25.0 g 塩分 2.4 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品・エビ山菜うどん
山菜は低カロリーで
食物繊維たっぷりの
ヘルシー食材です。
ふんわりと香るだしと
山菜の風味を
お楽しみ下さい♪
おまかせフライ
付け合わせ
コールスローサラダ
御飯熱量 458 kcal 脂質 8.3 g
蛋白質 16.7 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品・エビ☆季節の特別メニュー☆
お月見ハッパ-グ
お月様に見立てたメニューで
す。みたらし団子もあわ
せてお楽しみ下さい。
付け合わせ
ポ-リタン
フレッシュ野菜サラダ
みたらし団子
味噌汁
御飯熱量 839 kcal 脂質 26.3 g
蛋白質 33.1 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品中華丼
様々な具材が入り、
旨味と栄養がたっぷり
詰まっています!!
白身チ-ズフライ
付け合わせ
レタスサラダ
中華ス-プ
御飯熱量 763 kcal 脂質 21.2 g
蛋白質 19.2 g 塩分 2.5 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品・エビ☆おすすめ☆
今が旬♪
秋刀魚の塩焼き
秋刀魚は秋の味覚の
代表格。栗ごはんと一緒に
おいしい秋を
満喫して下さい。
筑前煮
フレッシュ野菜サラダ
味噌汁
栗ごはん熱量 891 kcal 脂質 35.4 g
蛋白質 36.2 g 塩分 4.8 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品ふんわり
鶏つくねBowl
やわらかい鶏のつくねと
シャキシャキのレタスをのせた
丼です。マヨネーズと合わせ
て、おいしさ倍増です!
五目巾着の煮物
フレッシュ野菜サラダ
味噌汁熱量 790 kcal 脂質 21.6 g
蛋白質 20.1 g 塩分 4.2 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品熟成三元豚の
とんかつ
衣はサク!!
肉は軟らかくジューシー!!な
とんかつです。
付け合わせ
コールスローサラダ
あったか豆腐
味噌汁
御飯熱量 745 kcal 脂質 32.4 g
蛋白質 27.5 g 塩分 2.2 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 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、夕食をご覧頂けます。 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/

東仁給食センター 2017.9.26

