

NO. 28-3

=Weekly menu=

2017.10.9 ~ 2017.10.15

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 10/9 10/10 10/11 10/12 10/13 10/14 10/15

morning

| | | | | | | |
|------------------|----------|---------------|-----------|--------|------------------|-----------|
| えびすり身の オーブン焼き | 目玉焼き | 大判肉包み蒸し | コ-ソウマイ | マスの塩焼き | プレーンオムツ | もちりぢみ |
| 納豆 | ハチ-ズ フライ | もやしの 中華風炒め | えだまめ豆腐 | けんちん煮物 | ミトボ-ルの デミソース煮 | 大根のそぼろ煮 |
| ミニ海藻サラダ | ポテトサラダ | コールスロ-サラダ | コールスロ-サラダ | おひたし | コールスロ-サラダ | コールスロ-サラダ |
| 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | パン | 味噌汁 |
| 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | 御飯 | コ-ヒ-・紅茶 | 御飯 |

熱量 431kcal 脂質 6.3g 蛋白質 20.1g 塩分 2.9g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 613kcal 脂質 24.2g 蛋白質 15.6g 塩分 3.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 499kcal 脂質 13.7g 蛋白質 16.0g 塩分 3.9g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 414kcal 脂質 7.6g 蛋白質 21.2g 塩分 2.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 422kcal 脂質 6.4g 蛋白質 17.4g 塩分 2.9g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 446kcal 脂質 15.6g 蛋白質 17.2g 塩分 3.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 408kcal 脂質 4.0g 蛋白質 11.3g 塩分 2.7g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

dinner

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| 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。 | 照りマヨハンバーグ 御飯がすすむ 照りマヨネーズ!! このおいしさは 間違いありません♪ | 和風 鶏チキンカレー 人気のチキンカ-、 ボリューム満点です! お腹いっぱいどうぞ♪ | ☆リクエストメニュー☆ 鶏肉の 味噌だれ焼き 鶏肉を特製の 味噌だれに漬け込み、 香ばしくジューシーに 焼き上げました。 | 豚肉と野菜の ジンジャーソテー 生姜がピリッとさわやかに 香り、食欲をそそり ます!野菜もたっぷり 摂れ、栄養満点です!! | ☆おすすめ☆ やみつき! マ-ボ-豆腐 テンメツちゃんで 深みを出しました。 白い御飯がすすみます!! | 豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの 効いた丼ついで 味噌付けし、卵で ふくらととじました。 |
| *付け合わせ* パスタソテー | *付け合わせ* ポテトフライ | 春雨サラダ | *付け合わせ* 野菜ソテー | じゃがバター | 蒸しシウマイ *付け合わせ* タマゴサラダ | 揚げポ-ルの煮物 |
| 茹でキャベツ | かぼちゃサラダ | フルーツみかん | シヤキシヤキ大根サラダ | フレッシュ野菜サラダ | 中華スープ | コールスロ-サラダ |
| コンソメスープ | 味噌汁 | コンソメスープ | おすまし | 味噌汁 | 御飯 | 味噌汁 |
| ライス | 御飯 | | 御飯 | 御飯 | 御飯 | |

熱量 786kcal 脂質 37.3g 蛋白質 23.0g 塩分 2.4g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1078kcal 脂質 51.8g 蛋白質 26.2g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1006kcal 脂質 29.2g 蛋白質 23.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 860kcal 脂質 35.3g 蛋白質 46.4g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 732kcal 脂質 25.0g 蛋白質 19.6g 塩分 5.1g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 663kcal 脂質 20.8g 蛋白質 26.6g 塩分 3.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 864kcal 脂質 22.0g 蛋白質 37.1g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ

☆今週のおすすめ☆
 ◎10月14日(土) 夕食
 やみつき! マ-ボ-豆腐
 テンメツちゃん
 コと深みを
 出しました。
 白い御飯がすすみます!!

どうぞお楽しみに♪

☆リクエストメニュー☆
 ◎10月12日(木) 夕食
 鶏肉の味噌だれ焼き
 鶏肉を特製の
 味噌だれに漬け込み、
 香ばしくジューシーに
 焼き上げました。
 どうぞお楽しみに♪



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してい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(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/>

