

=Weekly menu=

2017.10.16 ~ 2017.10.22

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 10/16 10/17 10/18 10/19 10/20 10/21 10/22

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 10月20日(金) 夕食
具たくさん肉豆腐

肉の旨味と
 白菜の甘味が
 しみこんだ豆腐は
 美味しさ満点です。

どうぞお楽しみに♪

ハシ- 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	ミートボール ロールキャベツ コールスローサラダ ジュリアン パスタ コーヒ-・紅茶	厚揚げ焼き ひじきの煮物 もやしのナムル 味噌汁 御飯	目玉焼き NEW morning☀ ミニカレー コールスローサラダ コンソメスープ ライス	白身魚のフライ 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ポテトマヨネーズ焼き ~ブラックペッパーがけ~ ハムステーキ コールスローサラダ パスタ コーヒ-・紅茶	枝豆入り豆腐の ふわふわ揚げ じゃが芋の 甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	--	--	---	---

熱量 504 kcal 脂質 15.4 g 蛋白質 11.1 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 588 kcal 脂質 18.9 g 蛋白質 22.6 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 454 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 15.1 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 454 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 15.1 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 548 kcal 脂質 11.6 g 蛋白質 19.1 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 516 kcal 脂質 22.5 g 蛋白質 14.7 g 塩分 2.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 517 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 11.1 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

dinner

☆今週の新メニュー☆

◎ 10月19日(木) 朝食

NEW
 morning☀ミニカレー

カレーの「スパイス」は脳を
 活性化させる効果
 があります。朝カレーで身体も
 脳も「やる気スイッチON!!」
 しましょう。

おかめうどん かまぼこや花巻など、 様々な具材が彩りよく のったうどんです。 たっぷり コンソメスープ *付け合わせ* コールスローサラダ 御飯	白身フィッシュの 甘酢あんかけ 白身魚の天ぷらに甘酢 あんが良く合います! NEW あったか 袷ぽん豆腐 フレッシュ野菜サラダ 中華スープ 御飯	クリームマカロニグラタン クリームが口当たり に仕上げました。 チーズがとろける あつあつのうちに お召上がり下さい。 イカベジフライ *付け合わせ* コールスローサラダ コンソメスープ ライス	とり天丼 鶏の天ぷらを御飯に のせ、甘辛の天丼の卵を かけました。削り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。 フレッシュ野菜サラダ 漬け物 具たくさん 味噌汁	☆おすすめ☆ 具たくさん 肉豆腐 肉の旨味と白菜の 甘味がしみこんだ豆腐は 美味しさ満点です。 野菜コンソメ *付け合わせ* コールスローサラダ 味噌汁 御飯	彩り三色丼 甘辛い鶏挽肉と ふわふわの卵、 赤蒲鉾で味わいを彩る 三色丼です☆ 昔ながらの 味噌田楽 フレッシュ野菜サラダ おすまし	シーフードフライ キールフライ・サーモンフライ・イカフライ の「サクサク」の 3種盛です!! *付け合わせ* コールスローサラダ ちくわと 大根の煮物 味噌汁 御飯
--	--	---	--	---	--	---

熱量 475 kcal 脂質 9.7 g 蛋白質 13.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 621 kcal 脂質 20.8 g 蛋白質 20.1 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 593 kcal 脂質 30.5 g 蛋白質 27.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 845 kcal 脂質 30.5 g 蛋白質 27.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 676 kcal 脂質 18.4 g 蛋白質 23.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 963 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 40.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 606 kcal 脂質 14.6 g 蛋白質 22.2 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：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、種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(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/>

