



NO. 30-3

=Weekly menu=

2017.10.23 ~ 2017.10.29

Monday 10/23 Tuesday 10/24 Wednesday 10/25 Thursday 10/26 Friday 10/27 Saturday 10/28 Sunday 10/29

☆今週のおすすめ☆
◎10月24日(火) 夕食
長崎風ちゃんぽん
 豊富な種類の
 具材から出た
 旨味たっぷりスープが
 おすすめです♪
 どうぞお楽しみに♪

morning						
あおさ入り いかステーキ ポークウインナー 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	チキン - 目玉焼き コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	プチ豚 お好み焼き 納豆 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チズオムレツ じゃがべーコンの マヨネーズ コールスローサラダ 味噌汁 御飯	さんまの開き 里芋の 味噌だれがけ NEW わかめの さっぱり和え おすまし 御飯	ジャーマンポト スープ春雨 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	コンソメマイ ごぼうと 糸こんにゃくの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯

熱量 422 kcal 脂質 10.1g 蛋白質 15.5g 塩分 2.9g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 466 kcal 脂質 19.3g 蛋白質 21.6g 塩分 1.7g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 435 kcal 脂質 7.9g 蛋白質 16.9g 塩分 2.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 549 kcal 脂質 20.3g 蛋白質 13.1g 塩分 2.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 451 kcal 脂質 6.9g 蛋白質 13.7g 塩分 4.1g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 475 kcal 脂質 13.5g 蛋白質 15.9g 塩分 4.2g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 416 kcal 脂質 4.5g 蛋白質 7.7g 塩分 3.3g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

**メニューリクエスト
募集しています!!**
 「こんな料理を食べたい」
 「あの料理をまた食べたい」
 というものがありましたら、
 こちらのアドレスまで
 ↓↓↓
(nst@tohjin.co.jp)
 リクエストをお願いします。

dinner						
森の子ハンバーグ きのこのクリームソースを 添えた、やさしい 味わいのハンバーグです。 *付け合わせ* パスタソース フレッシュ野菜サラダ コンソメスープ ライス	☆おすすめ☆ 長崎風 ちゃんぽん 豊富な種類の 具材から出た 旨味たっぷりスープが おすすめです♪ 具がたっぷり 春巻き *付け合わせ* レタスサラダ 御飯	和風ナポリタン 数種類のソースを ブレンドし、じっくり 煮込んだコクのある カレーです。 つぶつぶ コンソメ ころころカレー コンソメスープ	豚肉と野菜の 香味炒め 特製の香味油で味わう 野菜たっぷりの 炒め物です。 あったか豆腐 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	ふわふわ親子丼 ジューシーな鶏肉と 玉葱の甘味を ふっくら卵で とじました。 だしが香る親子丼です。 さつま揚げの 煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁	赤魚の西京焼き 味噌が香ばしく香り、 ふっくらとした身は 御飯によく合います。 肉団子の 甘酢あんかけ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	ヒレカツ お肉はやわらか、 衣はサクサクの ヒレカツです。 *付け合わせ* コールスローサラダ 信田巻きの煮物 味噌汁 御飯

熱量 661 kcal 脂質 17.9g 蛋白質 23.6g 塩分 4.6g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 704 kcal 脂質 25.9g 蛋白質 22.5g 塩分 5.1g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 960 kcal 脂質 30.8g 蛋白質 21.6g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 690 kcal 脂質 25.3g 蛋白質 24.1g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 818 kcal 脂質 18.9g 蛋白質 31.1g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 496 kcal 脂質 6.5g 蛋白質 30.1g 塩分 3.6g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 639 kcal 脂質 17.8g 蛋白質 24.1g 塩分 3.4g 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される調味料 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/>

