

NO. 31-3

=Weekly menu=

2017.10.30 ~ 2017.11.5

HALLOWEEN



Monday 10/30 Tuesday 10/31 Wednesday 11/1 Thursday 11/2 Friday 11/3 Saturday 11/4 Sunday 11/5

morning

☆今週のおすすめ☆

◎11月1日(水) 夕食
とろとろかきたまうどん

とろとろのかき玉と
だしの香りに、
ほっと落ち着く、
まるやか風味のうどんです。

どうぞお楽しみに♪

あげたて さつま揚げ 里芋の煮物 ミニ海藻サラダ 味噌汁 御飯	プレーンオムツ バ-コンポト コールスロ-サラダ パ-ン コ-ヒ-・紅茶	ちびっ子シューマイ キャベツそぼろソテー ミニ大根サラダ 味噌汁 御飯	ホウの塩焼き ハルシ-黒ごま豆腐 もやしのナムル 味噌汁 御飯	miniハンバーグ ポテトフライ コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き チキンカツ 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	もっちり苺ミ 厚揚げの さっと煮 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	---	---	--------------------------------------	--

熱量 487 kcal 脂質 9.5g 蛋白質 15.9g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 420 kcal 脂質 14.8g 蛋白質 16.9g 塩分 2.2g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 491 kcal 脂質 11.2g 蛋白質 15.1g 塩分 3.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 413 kcal 脂質 8.4g 蛋白質 18.6g 塩分 3.3g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 697 kcal 脂質 27.6g 蛋白質 14.6g 塩分 2.3g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 518 kcal 脂質 19.2g 蛋白質 17.3g 塩分 2.3g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 492 kcal 脂質 10.8g 蛋白質 15.8g 塩分 3.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

dinner

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。

ミートソースドリア ~とろとろチーズのせ~ 挽肉の旨味とトマトの 酸味をうまく調和させた まるやかなソースが 決め手です。 カレーコロッケ *付け合わせ* コールスロ-サラダ コンソメスープ	若鶏の ジュ-シ-唐揚げ 衣で旨味をとじ込めた、 おいしき満点☆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 切り干し大根の 胡麻和え 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ とろとろ かきたまうどん とろとろのかき玉と だしの香りに、ほっと 心落ち着く、まるやか 風味のうどんです。 ちくわの 磯辺揚げ *付け合わせ* コールスロ-サラダ 御飯	韓国風ブルギ ^井 肉とたっぷりの野菜を 甘辛味で炒め、 御飯にのせました。 韓国風の味付けが 食欲をそそります★ コ-ソ入り 薩摩揚げの煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁	ミックスフライ チキンカツとメチカツ 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-サラダ あったか豆腐 味噌汁 御飯	鯖の塩焼き ~大根おろし添え~ 鯖は「青魚の王様」が 言われるほど栄養価が 高い魚です。 じゃが芋の 甘辛煮 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	天津井 ふわふわのかに玉に、 とろとろと甘酢あんが 相性抜群の おいしさです! 棒餃子 *付け合わせ* コールスロ-サラダ 中華スープ
--	---	---	---	---	---	---

熱量 914 kcal 脂質 34.0g 蛋白質 28.8g 塩分 4.2g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 981 kcal 脂質 45.9g 蛋白質 37.0g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 551 kcal 脂質 12.2g 蛋白質 20.4g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 905 kcal 脂質 27.7g 蛋白質 25.8g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 754 kcal 脂質 29.3g 蛋白質 24.1g 塩分 2.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 662 kcal 脂質 17.3g 蛋白質 35.1g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 786 kcal 脂質 17.4g 蛋白質 17.9g 塩分 3.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ・カニ



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/l/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 2017.10.24