

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

11/6 11/7 11/8 11/9 11/10 11/11 11/12

morning

☆今週のおすすめ☆
◎11月6日(月) 夕食
カレーうどん
程よくスパイシーな
カレーが決め手の、
とろ〜りあつあつ
メニューです。
どうぞお楽しみに♪

Table with 8 columns for breakfast items: 1. えびすり身のオーブン焼き, 納豆, わかめサラダ, 味噌汁, 御飯. 2. ポトフのマヨネーズ焼き, ハムステーキ, コールスローサラダ, パン, コーヒー・紅茶. 3. マスの塩焼き, 五目煮, もやしと枝豆の和え物, 味噌汁, 御飯. 4. 目玉焼き, ミートボール, コールスローサラダ, 味噌汁, 御飯. 5. ねぎ焼き, ベーコンと野菜のソテー, ミニ大根サラダ, 味噌汁, 御飯. 6. 野菜がしっかり食べられる!! ★スープメニュー★ NEW 貝だくさん クリームスープ, パン, コーヒー・紅茶. 7. プレーンオムツ, 田舎風煮物〜味噌仕立て〜, コールスローサラダ, おすまし, 御飯.

熱量 435 kcal 脂質 6.3g 蛋白質 20.2g 塩分 3.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ
熱量 516 kcal 脂質 22.5g 蛋白質 14.7g 塩分 2.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 477 kcal 脂質 11.0g 蛋白質 18.5g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 589 kcal 脂質 21.7g 蛋白質 18.3g 塩分 3.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 403 kcal 脂質 7.8g 蛋白質 9.5g 塩分 4.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 456 kcal 脂質 14.6g 蛋白質 13.6g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 395 kcal 脂質 6.0g 蛋白質 11.5g 塩分 4.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

dinner

☆今週の新メニュー☆
◎11月7日(火) 夕食
NEW 熟成ポークのソテー〜オニオンス〜
◎11月10日(金) 夕食
NEW ふんわり* とうふ天の煮物
◎11月11日(土) 朝食
NEW 貝だくさん クリームスープ

Table with 8 columns for dinner items: 1. ☆おすすめ☆ カレーうどん 程よくスパイシーなカレーが決め手の、とろ〜りあつあつメニューです。 かつフライ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 御飯. 2. NEW 熟成ポークのソテー〜オニオンス〜 旨味の多く柔らかい熟成肉、風味の良いオニオンが良く合います! *付け合わせ* ほうりタン フレッシュ野菜サラダ コソメスープ ライス. 3. 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!! かつとエビが *付け合わせ* コールスローサラダ 中華スープ. 4. 今が旬♪ 秋刀魚の塩焼き 秋刀魚は秋の味覚の代表格。おいしい秋を満喫して下さい。 チャプチェ〜韓国風炒め物〜 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯. 5. 豚肉と野菜の五目味噌炒め 特製の辛味噌が決め手の肉野菜炒めです。御飯がすすむ一品です! NEW ふんわり* とうふ天の煮物 白菜と水菜のサラダ おすまし 御飯. 6. 夕アソバ〜グジュ〜なソバ〜グとトッとしたチーズは、美味しさ抜群の組合せです! *付け合わせ* パスタソテー シーズサラダ コソメスープ ライス. 7. シーフードフライ コールフライ・サーモンフライ・イカドーナツフライの3種盛りです!! *付け合わせ* コールスローサラダ 餅巾着の煮物 味噌汁 御飯.

熱量 630 kcal 脂質 21.7g 蛋白質 18.9g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 671 kcal 脂質 21.3g 蛋白質 27.8g 塩分 2.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 789 kcal 脂質 23.1g 蛋白質 21.4g 塩分 2.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ
熱量 809 kcal 脂質 35.7g 蛋白質 28.3g 塩分 4.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ
熱量 737 kcal 脂質 30.8g 蛋白質 22.5g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 684 kcal 脂質 20.8g 蛋白質 27.4g 塩分 4.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 651 kcal 脂質 18.6g 蛋白質 21.3g 塩分 4.4g 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。
総量及び塩分量の値は「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 あります。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ゲン(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに) を表示して あります。
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/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/

