

NO. 33-3

# =Weekly menu=

2017.11.13 ~ 2017.11.19

Monday 11/13 Tuesday 11/14 Wednesday 11/15 Thursday 11/16 Friday 11/17 Saturday 11/18 Sunday 11/19

## morning

☆今週のおすすめ☆  
 ◎11月14日(火) 夕食  
味噌かつど〜ん!  
 味噌かつを『ど〜ん!』と御飯にのせた、ボリューム満点の丼です。  
 どうぞお楽しみに♪

♪お好み焼き ポ-クウナ- 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	目玉焼き オムレツ コールス-サラダ パン コ-ヒ-・紅茶	NEW こんがり焼きししゃも つるっと食べられる♪とろろ おひたし 味噌汁 御飯	白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 コールス-サラダ 味噌汁 御飯	大判肉包み蒸し つと野菜のソテー ミニかぼちゃサラダ 味噌汁 御飯	ハッシュドポト マカロニのデミソース煮 コールス-サラダ パン コ-ヒ-・紅茶	枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ ひじきの煮物 コールス-サラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	---	---	---	--

熱量 423kcal 脂質 10.8g 蛋白質 11.8g 塩分 2.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 466kcal 脂質 19.3g 蛋白質 21.6g 塩分 1.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 405kcal 脂質 7.1g 蛋白質 16.4g 塩分 3.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 472kcal 脂質 8.0g 蛋白質 13.2g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 517kcal 脂質 14.2g 蛋白質 14.5g 塩分 2.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 524kcal 脂質 20.2g 蛋白質 12.8g 塩分 3.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 466kcal 脂質 14.8g 蛋白質 11.0g 塩分 3.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

## dinner

☆今週の新メニュー☆  
 ◎11月14日(火) 夕食  
 NEW 手作り胡麻豆腐  
 ◎11月15日(水) 朝食  
 NEW つるっと食べられる♪とろろ  
 ◎11月17日(金) 夕食  
 NEW きのこと入りがんもの煮物

やみつぎ! マ-ポ-豆腐 テンメツでコト深みを出しました。 白い御飯がすすみます!! 蒸しシウマイ *付け合わせ* しらす 中華入- 御飯	☆おすすめ☆ 味噌かつど〜ん! 味噌かつを『ど〜ん!』と御飯にのせた、ボリューム満点の丼です。 NEW 手作り胡麻豆腐 シャキシャキ大根サラダ おすまし	オムレツ 人気のオムレツ、ボリューム満点です! お腹いっぱいどうぞ♪ マカロニサラダ おまかせデザート コンソメスープ	味噌野菜ラ- シャキシャキの野菜とコトのある味噌スープをお楽しみ下さい♪ イカダフライ *付け合わせ* しらす 御飯	外外オムレツ 南蛮がしと外外オムレツの組合せが後を引く、宮崎のご当地料理です。 *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ NEW きのこ入りがんもの煮物 味噌汁 御飯	鯖の西京焼き 脂ののった鯖に甘めの味噌味が、更においしさを引き立てます。 糸こんにゃくのそぼろ煮 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの効いた丼ついで味付けし、卵でふっくらとじました。 あったか豆腐 コールス-サラダ 味噌汁
---	--	--	---	--	---	--

熱量 663kcal 脂質 20.5g 蛋白質 26.6g 塩分 3.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 950kcal 脂質 30.0g 蛋白質 25.7g 塩分 4.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 1083kcal 脂質 38.9g 蛋白質 26.4g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 584kcal 脂質 15.6g 蛋白質 22.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 1009kcal 脂質 49.8g 蛋白質 36.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 579kcal 脂質 15.3g 蛋白質 32.1g 塩分 4.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 830kcal 脂質 23.7g 蛋白質 33.1g 塩分 4.2g 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、夕食をご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/1/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 2017.11.7  
 書類保管期間 2017.12.3迄