

Monday 11/20 Tuesday 11/21 Wednesday 11/22 Thursday 11/23 Friday 11/24 Saturday 11/25 Sunday 11/26

morning

☆今週のおすすめ☆

◎11月21日(火) 夕食

カイの唐揚げ

~野菜あんかけ~

カッと揚げたカイに
野菜がたっぷり入った
和風あんをかけました。

どうぞお楽しみに♪

あおさ入り いかステーキ きんぴらごぼう NEW ひじきとお豆の サラダ 味噌汁 御飯	チーズオムレツ ロールキャベツ コールスロ-サラダ パン コ-ヒ-・紅茶	あげたて さつま揚げ もやしの 中華風炒め コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	NEW さんまの甘辛煮 里芋の煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き ラムチ-ズフライ 彩り茹でキャベツ 味噌汁 御飯	ジャ-マンポト チキンゲット コールスロ-サラダ パン コ-ヒ-・紅茶	コ-ソシユマイ なめらか 玉子豆腐 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	--	---	---	---

熱量 455 kcal 脂質 6.7g 蛋白質 17.0g 塩分 4.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 365 kcal 脂質 10.2g 蛋白質 15.6g 塩分 3.6g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 575 kcal 脂質 21.0g 蛋白質 20.2g 塩分 4.5g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 542 kcal 脂質 10.3g 蛋白質 20.7g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 513 kcal 脂質 16.2g 蛋白質 15.7g 塩分 2.5g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 487 kcal 脂質 19.8g 蛋白質 16.3g 塩分 2.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 375 kcal 脂質 4.7g 蛋白質 10.6g 塩分 2.5g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

dinner

☆今週の新メニュー☆

◎11月20日(月) 朝食

NEW ひじきとお豆のサラダ

◎11月20日(月) 夕食

NEW だし滲みるジュ-ン
きつねうどん

◎11月20日(月) 夕食

NEW かぼちゃコック

◎11月23日(木) 朝食

NEW さんまの甘辛煮

NEW だし滲みるジュ-ン きつねうどん ジュ-ンな甘めのお揚げを のせたきつねうどん。 シリアルですが、ほっと 落ち着く味わいです。	☆おすすめ☆ <u>カイの唐揚げ</u> ~野菜あんかけ~ カッと揚げたカイに 野菜がたっぷり入った 和風あんをかけました。	とり天丼 鶏の天ぷらを御飯に のせ、甘辛の天丼の外を かけました。前り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。	おろしポン酢 ハンバーグ 大根おろしと ポン酢の組合せで さっぱりジュ-ン☆ *付け合わせ* パスタチ-	おいしいね♪ チキンライ ケチャップ 味が懐かしい☆ いつも大好評の 人気メニューです!!	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。	ミックスフライ メンチカツとチキンカツ 紫芋コック、"サクサク"の 3種盛りです。 *付け合わせ* コールスロ-サラダ
NEW かぼちゃコック *付け合わせ* コールスロ-サラダ 御飯	厚揚げと コンヤクの味噌煮 フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯	ポトのコンソメ煮 ~バター風味~ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	*付け合わせ* パスタチ- コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	野菜コック *付け合わせ* コールスロ-サラダ コンソメ-プ 御飯	豆腐の五目煮 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	ちくわと 大根の煮物 味噌汁 御飯

熱量 527 kcal 脂質 12.9g 蛋白質 13.7g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 799 kcal 脂質 25.5g 蛋白質 44.8g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 1071 kcal 脂質 26.6g 蛋白質 34.8g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 637 kcal 脂質 17.0g 蛋白質 25.4g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 762 kcal 脂質 17.6g 蛋白質 17.8g 塩分 5.1g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 530 kcal 脂質 9.2g 蛋白質 32.2g 塩分 4.5g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 706 kcal 脂質 25.7g 蛋白質 21.0g 塩分 3.8g 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。
 総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/>