



No. 35-3

=Weekly menu=

2017.11.27 ~ 2017.12.3

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 11/27 11/28 11/29 11/30 12/1 12/2 12/3

morning

もちりぢぢミ 納豆 わかめサラダ 味噌汁 御飯	ミトオムツ ポークウイナ コールスーサラダ パン コヒー・紅茶	miniハンバーグ 厚揚げと大根の煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き マカロニのクリーム煮 ミカぼちゃサラダ 味噌汁 御飯	えびすり身のオーブン焼き ハムステーキ おひたし 味噌汁 御飯	丼 バンと野菜のソテー コールスーサラダ パン コヒー・紅茶	バンコンポト 大根のそぼろ煮 コールスーサラダ 味噌汁 御飯
-------------------------------------	---	---	---	---	--	--

熱量 459 kcal 脂質 7.4 g 蛋白質 16.6 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 382 kcal 脂質 14.6 g 蛋白質 15.3 g 塩分 2.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 565 kcal 脂質 18.2 g 蛋白質 19.9 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 570 kcal 脂質 16.4 g 蛋白質 15.2 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 402 kcal 脂質 6.8 g 蛋白質 15.5 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 454 kcal 脂質 18.2 g 蛋白質 17.8 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 471 kcal 脂質 11.2 g 蛋白質 14.1 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

dinner

酸辣湯麺 刺身に仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です! ほかほか身体が温まります。 クリミコック *付け合わせ* コールスーサラダ 御飯	鯖の味噌煮 こくのある味噌が鯖のおいしさを引き立てます。御飯がすすむ、定番おかずです。 NEW 豚肉と野菜の醤油炒め シヤキヤキ大根サラダ おすすめ 御飯	おまかせカレー 人気メニューのカレーです! 程よくスパイス効いたおまかせです☆ つぶつぶ コーサラダ フルーツみかん コソメスープ 御飯	☆おすすめ☆ 豚肉と野菜の中華旨煮 野菜の旨味をたっぷり味わえます。 貝がたっぷり 春巻き *付け合わせ* レタサラダ 中華スープ 御飯	本格ロースかつ丼! 柔らかなかつと玉葱をだしの香る丼ついで味付けし、卵でふくらとしました。ボリューム満点の丼です!! 里芋の味噌だれがけ フレッシュ野菜サラダ おすすめ 御飯	あっさり! 塩チロリ豆腐 塩味チロリ豆腐であっさり、でもごはんがすすむ、麻婆豆腐です。 アジフライ *付け合わせ* コールスーサラダ 中華スープ 御飯	秋刀魚の蒲焼き 甘辛味の蒲焼きで、御飯がもりもりすすみます!! さつま揚げの煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	---	---	--	--

熱量 587 kcal 脂質 17.5 g 蛋白質 22.0 g 塩分 3.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ・カニ
 熱量 846 kcal 脂質 35.1 g 蛋白質 32.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 839 kcal 脂質 19.9 g 蛋白質 21.4 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ・カニ
 熱量 625 kcal 脂質 24.0 g 蛋白質 14.1 g 塩分 3.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 946 kcal 脂質 19.8 g 蛋白質 31.3 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 619 kcal 脂質 20.6 g 蛋白質 24.8 g 塩分 2.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 770 kcal 脂質 33.8 g 蛋白質 32.4 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

☆今週のおすすめ☆
◎11月30日(木) 夕食
豚肉と野菜の中華旨煮
 野菜の旨味をたっぷり味わえます。
 どうぞお楽しみに♪

★イベントのお知らせ★
12月8日(金) 夕食
“クリスマスイベント”
 たくさんのパーティーメニューをご用意いたします。
 皆さん、ぜひご参加下さい♪



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してい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 2017.11.21
 書類保管期間 2017.12.17迄