

NO. 37-3

=Weekly menu=

2017.12.11 ~ 2017.12.17

Monday 12/11 Tuesday 12/12 Wednesday 12/13 Thursday 12/14 Friday 12/15 Saturday 12/16 Sunday 12/17

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 12月16日 (土) 夕食

和風あんかけルバーグ

和風の野菜あんをかけた、優しい味わいのルバーグです。

どうぞお楽しみに♪

あげたて さつま揚げ 里芋の煮物 NEW シャキシャキ梅ごぼう 味噌汁 御飯	ポトの トマトソースグラタン ポークウインナー コールスーサラダ パン コーヒー・紅茶	マスの塩焼き 肉団子の 甘酢あんかけ もやしと枝豆の 和え物 味噌汁 御飯	目玉焼き ラムチーズフライ コールスーサラダ 味噌汁 御飯	ちびっ子シューマイ ごぼうと 糸こんにゃくの煮物 おひたし 味噌汁 御飯	◆スープメニュー◆ キャベツたっぷり ☆ミネストローネ フルーツみかん パン コーヒー・紅茶	チキンゲット 大根と鶏そぼろの味噌煮 コールスーサラダ おすまし 御飯
--	---	---	---	--	--	---

熱量 515 kcal/脂質 9.6g 蛋白質 16.2g/塩分 4.2g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 503 kcal/脂質 21.8g 蛋白質 15.5g/塩分 2.6g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 414 kcal/脂質 7.2g 蛋白質 11.9g/塩分 2.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 569 kcal/脂質 15.5g 蛋白質 22.1g/塩分 4.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 463 kcal/脂質 8.2g 蛋白質 22.1g/塩分 2.9g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 489 kcal/脂質 20.0g 蛋白質 12.8g/塩分 2.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 560 kcal/脂質 15.7g 蛋白質 20.5g/塩分 4.5g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

dinner

☆今週の新メニュー☆

◎ 12月11日 (月) 朝食

シャキシャキ梅ごぼう

程よい梅の酸味がシャキシャキのごぼうに良く合います!

◎ 12月11日 (月) 夕食

ほっくり紅芋コロッケ

ほくほく食感の、ほんのり甘いコロッケです★

具だくさん肉豆腐 肉の旨味と白菜の甘味がしみこんだ豆腐は美味しさ満点です。 NEW ほっくり紅芋コロッケ *付け合わせ* コールスーサラダ 味噌汁 御飯	おかめうどん かまぼこや花麩など、様々な具材が彩りよくのったうどんです。 ちくわの 磯辺揚げ *付け合わせ* コールスーサラダ 御飯	ハヤシライス 牛肉と野菜をじっくり煮込み、まるやかに仕上げました。 春雨サラダ プチ☆シュー コンソメスープ	秋刀魚の塩焼き 脂がのっています! 今年最後の秋刀魚、どうぞお楽しみ下さい。 鶏肉と野菜の うま煮 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	豚肉と野菜の ジンジャーソテー 生姜がピリッとさわやかに香り、食欲をそそります!野菜もたっぷり摂れ、栄養満点です!! 野菜豆腐寄せの煮物 白菜と水菜の サラダ 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ <u>和風あんかけルバーグ</u> 和風の野菜あんをかけた、優しい味わいのルバーグです。 *付け合わせ* パスタソテー 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、とろっと甘酢あんが相性抜群のおいしさです! 白身チーズフライ *付け合わせ* コールスーサラダ 味噌汁
--	---	--	--	---	--	--

熱量 697 kcal/脂質 19.7g 蛋白質 23.4g/塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 905 kcal/脂質 23.4g 蛋白質 23.2g/塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 826 kcal/脂質 29.1g 蛋白質 45.6g/塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 800 kcal/脂質 32.4g 蛋白質 27.6g/塩分 4.7g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 885 kcal/脂質 32.8g 蛋白質 35.4g/塩分 4.1g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 961 kcal/脂質 28.6g 蛋白質 22.8g/塩分 5.1g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 669 kcal/脂質 17.2g 蛋白質 24.9g/塩分 4.8g 七大アレルゲン：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 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ゲン物質(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/li/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 2017.11.28  
 書類保管期間 2017.12.31迄