

NO. 38-3

=Weekly menu=

2017.12.18 ~ 2017.12.24

Monday 12/18 Tuesday 12/19 Wednesday 12/20 Thursday 12/21 Friday 12/22 Saturday 12/23 Sunday 12/24

morning

☆今週のおすすめ☆

◎12月18日(月) 夕食

味噌野菜ラメン

シャキシャキの野菜と
コクのある味噌スープを
お楽しみ下さい♪

Table with 8 columns (Monday-Sunday) and 4 rows (Dish, Protein, Carb, Rice). Monday: もちりぢみ, なめらか玉子豆腐, わかめサラダ, 味噌汁, 御飯. Tuesday: 目玉焼き, ロールキャバツ, コールスローサラダ, パン, コーヒー・紅茶. Wednesday: こんがり焼きししゃも, 味噌けんちん煮, もやしのナムル, おすまし, 御飯. Thursday: プレーンオムツ, キャバツそぼろソテー, ミ白菜サラダ, 味噌汁, 御飯. Friday: あおさ入りいかステーキ, つるっと食べられる♪とろろ, おひたし味噌汁, 御飯. Saturday: ミートボール, じゃが芋の甘辛煮, コールスローサラダ, 味噌汁, 御飯. Sunday: えびすり身のオーブン焼き, ひじきの煮物, スパゲティサラダ, 味噌汁, 御飯.

熱量 376 kcal 脂質 3.8g 蛋白質 9.6g 塩分 2.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 388 kcal 脂質 13.1g 蛋白質 17.2g 塩分 3.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 457 kcal 脂質 3.2g 蛋白質 17.6g 塩分 4.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 480 kcal 脂質 11.3g 蛋白質 15.8g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 349 kcal 脂質 1.5g 蛋白質 11.9g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 583 kcal 脂質 13.3g 蛋白質 13.6g 塩分 4.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 527 kcal 脂質 11.9g 蛋白質 15.7g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ

dinner

☆今週の新メニュー☆

◎12月21日(木) 夕食

NEW 鯖の竜田揚げ

~大根おろし添え~

◎12月22日(金) 夕食

NEW 栗かぼちゃコロッケ

新メニューも楽しみに

お待ち下さい。

Table with 8 columns (Monday-Sunday) and 4 rows (Dish, Protein, Carb, Rice). Monday: 味噌野菜ラメン, シャキシャキの野菜とコクのある味噌スープをお楽しみ下さい♪. Tuesday: 葱香る油淋鶏, 唐揚げとは一味違う! 特製のさっぱり葱ソースが美味しい!! 食欲をそそります♪ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ. Wednesday: オリジナルチキンカレー, 人気のチキンカレー、ボリューム満点です! お腹いっぱいどうぞ♪ シャキシャキ大根サラダ, みかんゼリー. Thursday: NEW 鯖の竜田揚げ, ~大根おろし添え~ 醤油風味のササガの竜田揚げです。大根おろしが良く合います! 吉野煮, フレッシュ野菜サラダ. Friday: クリームカゴシラタン, クリームが口当たりに仕上げました。チーズがとろけるあつあつのうちに召し上がり下さい。 NEW 栗かぼちゃコロッケ *付け合わせ* コールスローサラダ. Saturday: 豚たま丼, 豚肉と玉葱をだしの効いた丼ついで味付けし、卵でふくらりとしました。 あったか豆腐, コールスローサラダ. Sunday: ミックスフライ, ミチカツとチキンカツ、イカドーナツフライの、"サクサク"の3種盛りです。 *付け合わせ* 洋風野菜ミックス, がんもの煮物.

熱量 607 kcal 脂質 17.9g 蛋白質 19.8g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 713 kcal 脂質 20.6g 蛋白質 32.5g 塩分 3.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 994 kcal 脂質 28.8g 蛋白質 23.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 819 kcal 脂質 38.4g 蛋白質 28.0g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 598 kcal 脂質 29.5g 蛋白質 21.2g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 818 kcal 脂質 22.4g 蛋白質 32.5g 塩分 4.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 773 kcal 脂質 26.6g 蛋白質 29.6g 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・アレルゲン表示が記載してあります。
熱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ゲン(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/



東仁給食センター 2017.12.12
書類保管期間 2018.1.7迄