

No. 5 - 2 2010.5.3 ~ 2010.5.8

=Weekly menu=

Monday 5/3 Tuesday 5/4

Wednesday 5/5 Thursday 5/6

Friday 5/7 Saturday 5/8

★今週のおすすめ★

◎5月7日(金)朝食

いわしバーグ

魚嫌いの方でも、
食べやすいハンバーグ♪
ケチャップやマヨネーズ、
醤油等お好みの調味料で
お召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎5月8日(土)夕食

～ご当地メニュー～
(福岡県北九州市門司の名物)

焼きカレーライス

とり〜りとろける
チーズの下からは、
卵とキマカレーライス!!
東仁学生会館オリジナル、
自信作のメニューです。

クエストありがとうございます

5月9日(日)は、
「母の日」です。

日頃の感謝の気持ちを込めて・・・

憲法記念日

みどりの日

こどもの日

Thank you
MaMa



東京都食品衛生自主管理認証制度

東仁学生会館給食センターの表彰等

※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



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」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。(御飯は1膳150g=252kcalで計算しています。
なお、種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。)献立に使用している食品の五大アレルギー物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生)を表示しております。
詳細については、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。

今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽にに登録して、是非活用してみてください♪お休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧になれます。
左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp

朝食

匠のさくら鶏卵を使用
目玉焼き

里芋の煮物

スパゲティサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 612 kcal 脂質 17.8 g
蛋白質 21.1 g 塩分 3.4 g
五大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
いわしバーグ

キャベツそぼろソテー

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 541 kcal 脂質 14.4 g
蛋白質 20.6 g 塩分 2.4 g
五大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

大判玉子焼き

ペンネアラビア風味
ペンネとは、イタリア語でペン
を表すpennaの複数形で、
形状がペン先に似ている
事からきているそうです。

ミニサラダ

牛乳パン

コーヒー・紅茶

熱量 564 kcal 脂質 17.7 g
蛋白質 23.3 g 塩分 2.2 g
五大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

チキンのポン酢がけ

付け合わせ
～茹で野菜～
衣はカリカリ、中は
ジューシーな若鶏です。
大根おろしとポン酢で
さっぱりと
お召し上がり下さい。

ちぎり揚げの煮物

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 719 kcal 脂質 19.2 g
蛋白質 37.6 g 塩分 4.3 g
五大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

サンラータンメン
酸辣湯麺

中国四川料理のひとつ。
酸味と辛味をうまく
調和させ、まるやかに
仕上げました。

焼き餃子
皮の中には具材の旨味が
たっぷりです♪

MIXサラダ

フルーツ

変わり御飯/御飯

熱量 587 kcal 脂質 13.9 g
蛋白質 27.1 g 塩分 3.9 g
五大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

☆リクエスト☆
匠のさくら鶏卵を使用
焼きカレーライス

ボリューム満点。
大人気のメニューです。

シーザーサラダ

サラダに良く合う
ドレッシングです。
クルトンの食感が
アクセント。

ジャムヨーグルト

コンソメスープ

熱量 792 kcal 脂質 32.6 g
蛋白質 30.3 g 塩分 4.9 g
五大アレルギー: 卵・小麦・乳製品