

Monday
3/7

Tuesday
3/8

Wednesday
3/9

Thursday
3/10

Friday
3/11

Saturday
3/12

★今週のおすすめ★

◎3月10日(木) 夕食

かた焼きそば

パリパリの揚げ麺と
具だくさんの
中華あんが良く合います。

◎3月11日(金) 夕食

とり天丼

サクッと揚げた鶏の
天ぷらを御飯にのせ、
天丼のタレをかけました。
削り節と刻み海苔が
美味しさを引き立てます。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎3月7日(月) 夕食

すき焼き風煮物

数種類の具材を甘辛い
味付けで煮込みました。
栄養バランスのとれた
一品です。

リクエストありがとうございます

朝食

海鮮バーグ 鶏肉と大根の 中華風煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	匠達のさくら鶏卵を使用 目玉焼き マカロニのデミソース煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	はんぺんの チーズ焼き キャベツそぼろ ソテー 小松菜のおひたし 味噌汁 御飯	コロッケ 野菜たっぷり 春雨煮 野菜の旨味が 溶け込んだスープに 春雨が良く絡みます。 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	魚のカレーパン粉焼き 糸こんにゃくと 挽肉の煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁 御飯	明太子オムレツ ポルチ風 具だくさんスープ ミニサラダ 牛乳 パン コーヒー・紅茶
---	--	---	--	--	---

熱量 511 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 22.1 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 459 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 18.5 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 492 kcal 脂質 11.6 g 蛋白質 19.0 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 582 kcal 脂質 22.1 g 蛋白質 21.9 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 502 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 20.4 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 562 kcal 脂質 21.1 g 蛋白質 24.0 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
--	--	--	--	--	--

夕食

☆リクエスト☆ すき焼き風煮物 エビ入り 湯葉巻き揚げ MIXサラダ 乳飲料 味噌汁 御飯	カジキマグロの 香味揚げ *付け合わせ* ～葱で野菜～ 淡白ながりマグロに 醤油ベースの下味を付け、 香ばしく揚げました。 鶏肉としめじの マヨネーズ炒め 野菜サラダ 具だくさん豚汁 御飯	豚肉の山賊焼き *付け合わせ* ～茹で野菜～ スパイシーな味付けで 食欲がわきます。御飯が すすむおかずです。 匠達のさくら鶏卵を使用 人参しりしり コーンサラダ 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ かた焼きそば 長崎県のご当地メニュー 皿うどんです。 セイロ 蒸籠セット *付け合わせ* ～サニレタス&トマト～ 中華スープ ジョア 変わり御飯/御飯	☆おすすめ☆ とり天丼 大分県のご当地メニュー 鶏胸肉の柔らかい食感を お楽しみ下さい。 湯奴 野菜サラダ フルーツ 味噌汁	キーマカレー 挽肉とみじん切りにした 野菜を炒め合わせ 甘みとコクのあるカレーに 仕上げました シーザーサラダ フルーチェ コンソメスープ ライス
--	---	--	--	--	---

熱量 799 kcal 脂質 31.7 g 蛋白質 30.6 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・ えび	熱量 881 kcal 脂質 42.8 g 蛋白質 36.4 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 752 kcal 脂質 30.4 g 蛋白質 36.1 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 839 kcal 脂質 42.8 g 蛋白質 25.9 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・ えび	熱量 969 kcal 脂質 26.8 g 蛋白質 34.6 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 944 kcal 脂質 29.6 g 蛋白質 27.7 g 塩分 5.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
---	--	--	---	--	--

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。(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。)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、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、是非活用してみ下さい♪お昼休みに、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ります。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おり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



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

