No.5　－2　2011.5.2　～　2011.5.7

=Weekly menu=

☆今週のおすすめ☆

◎5月6日（金）夕食

チキンのぽん酢がけ

衣はカリカリ、中はジューシーなチキンです。大根おろしとぽん酢でさっぱりとお召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに♪

☆今月の行事食☆

◎5月2日（月）夕食

柏　餅

柏の葉は、香りが強く邪気を払うと言われています。新芽が出ないと古い葉が落ちない特徴から「子孫繁栄」の意味があります。

5月8日（日）は、「母の日」です。
日頃の感謝の気持ちを込めて・・・

Monday 5/2

朝食

目玉焼き
イカと里芋の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御　飯

熱量 512 kcal　脂質 9.1 g
蛋白質 22.5 g　塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

天津かに玉の甘酢あんかけ
チャプチェ
春雨と細切りにした野菜を炒め甘辛く味付けしました。
ツナサラダ
☆行事食☆
柏　餅
中華スープ
御　飯

熱量 512 kcal　脂質 19.9 g
蛋白質 22.6 g　塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Tuesday 5/3

憲法記念日

Wednesday 5/4

みどりの日

Thursday 5/5

こどもの日

Friday 5/6

いわしバーグ
魚嫌いの方でも、食べやすいハンバーグです。
和風ナムル
スパゲティーサラダ
味噌汁
御　飯

熱量 617 kcal　脂質 18.6 g
蛋白質 20.1 g　塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
チキンのぽん酢がけ
程よい酸味が食欲を増進させます。
たこつみれの煮物
MIXサラダ
フルーチェ
味噌汁
御　飯

熱量 782 kcal　脂質 22.4 g
蛋白質 41.3 g　塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Saturday 5/7

ハッシュドポテト
マカロニと野菜のカレー粉炒め
ミニサラダ
コーンスープ
パ　ン
コーヒー・紅茶

熱量 596 kcal　脂質 21.3 g
蛋白質 14.3 g　塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

牛　丼
柔らかい牛肉と玉葱を特製のタレで味付けしました。
湯奴又は冷奴
野菜サラダ
生たまご
フルーツ
味噌汁

熱量 1012 kcal　脂質 33.2 g
蛋白質 35.3 g　塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

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。（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。お気に入りに登録して、是非活用してみて下さい♪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

2011 kyusyoku center　2011.4.19