

NO.3 - 2 2012.4.16 ~ 2012.4.21

=Weekly menu=

Monday  
4/16

Tuesday  
4/17

Wednesday  
4/18

Thursday  
4/19

Friday  
4/20

Saturday  
4/21

朝食

★今週のおすすめ★

◎4月18日(水) 夕食

チキンの  
チーズ香草焼き

オーブンで香ばしく  
焼き上げた衣とチキンの  
相性は抜群です。

◎4月20日(金) 夕食

歓迎会イベント  
パーティーメニュー

特別料理をたくさん  
ご用意しております。  
多くの方と交流が  
もてる機会です。  
皆さんそろって  
ご参加下さい。

どうぞお楽しみに♪

さつま揚げ  
鶏肉と大根の煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 505kcal 脂質 9.4g  
蛋白質 25.4g 塩分 4.2g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

プレーンオムレツ  
ポークビーンズ  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 367kcal 脂質 9.5g  
蛋白質 15.7g 塩分 3.9g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

さかなと野菜の  
すり身のオープン焼き  
じゃが芋の  
そばろ煮  
もやしと胡瓜の  
胡麻酢和え  
味噌汁  
御飯

熱量 573kcal 脂質 11.2g  
蛋白質 17.2g 塩分 4.0g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハム&エッグ  
糸コンニャクと  
挽肉の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 491kcal 脂質 12.2g  
蛋白質 18.8g 塩分 3.1g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鮭  
朝食にぴったりの  
おかずです。  
五目煮  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 478kcal 脂質 7.4g  
蛋白質 24.0g 塩分 3.3g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スクランブルエッグ  
ポークウインナー  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 543kcal 脂質 26.7g  
蛋白質 25.6g 塩分 3.2g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

中華丼  
豚肉やエビ、野菜等の  
具材がたっぷり  
入ったあんを  
御飯にかけました。  
春巻き  
\*付け合わせ\*  
~もやしのナムル~  
カリカリの皮と  
たっぷりの具材が  
嬉しい春巻きです。  
わかめサラダ  
中華スープ

熱量 991kcal 脂質 40.1g  
蛋白質 23.8g 塩分 3.9g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
エビ

鯖の味噌煮  
特性の味噌ダレで  
じっくり煮込みました。  
人気のあるおかずです。  
鶏野菜炒め  
胡麻ドレサラダ  
納豆  
おすまし  
御飯

熱量 912kcal 脂質 35.1g  
蛋白質 48.3g 塩分 4.3g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
チキンの  
チーズ香草焼き  
\*付け合わせ\*  
~海苔ポテト&茹で野菜~  
コーンサラダ  
ジョア  
コンソメスープ  
ライス

熱量 985kcal 脂質 33.6g  
蛋白質 49.3g 塩分 3.9g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

麻婆豆腐  
ピリ辛い味付けで御飯が  
進むおかずです。  
本格的な味わいに  
仕上げました。  
焼き餃子  
コールスローサラダ  
漬け物  
中華スープ  
御飯

熱量 632kcal 脂質 16.7g  
蛋白質 26.6g 塩分 4.1g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★歓迎会  
イベント★  
パーティーメニュー  
詳しくは、  
メニューポスターを  
ご覧下さい。

熱量 .....kcal 脂質 .....g  
蛋白質 .....g 塩分 .....g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

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。  
マカロニサラダ  
フルーチェ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 984kcal 脂質 29.6g  
蛋白質 25.5g 塩分 5.7g  
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。お気軽に会員登録して、是非活用してみてください。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をご覧いただけます。

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/l/m.html](http://www.tokyo-stage.co.jp/l/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](mailto:nst@tohjin.co.jp) 栄養相談: [diet@tohjin.co.jp](mailto:diet@tohjin.co.jp)

東仁給食センター 12.4.10