

No.9 - 2 2012.5.28 ~ 2012.6.3

=Weekly menu=

Monday
5/28

Tuesday
5/29

Wednesday
5/30

Thursday
5/31

Friday
6/1

Saturday
6/2

朝食

★今週のおすすめ★
◎5月30日(水) 夕食
チキンライス
子供の頃食べた懐かしい味を思い出します。
◎5月31日(木) 夕食
照り焼きチキン
照り焼きの香ばしい風味が食欲をかき立てます。
どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★
◎6月1日(金) 夕食
スパゲティー
ペスカトーレ
エビとイカが入ったトマトソースのスパゲティーです。
リクエストありがとうございました。

ミートボール
田舎風煮物
~味噌仕立て~
ミニサラダ
味付け海苔
おすまし
御飯

熱量 594 kcal 脂質 9.0 g
蛋白質 18.7 g 塩分 4.6 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

ポテトとコーンの
マヨネーズ焼き
ハムと野菜の
トマト煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 629 kcal 脂質 20.2 g
蛋白質 17.1 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

厚焼き玉子焼き
さつま揚げの
炒め物
青菜の胡麻和え
味噌汁
御飯

熱量 532 kcal 脂質 12.3 g
蛋白質 22.8 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

竹輪の磯辺揚げ
糸こんにゃくと
挽肉の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 560 kcal 脂質 12.3 g
蛋白質 22.8 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

カイのカレーパン粉
焼き
厚揚げのさっと煮
キャベツとハムの
茹でサラダ
味噌汁
御飯

熱量 560 kcal 脂質 13.5 g
蛋白質 18.1 g 塩分 3.4 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

スクランブル
エッグ
スープビーフン
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 504 kcal 脂質 10.1 g
蛋白質 26.9 g 塩分 3.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

牛肉ともやしの
香味炒め
冷奴
春雨サラダ
中華スープ
御飯

熱量 813 kcal 脂質 29.1 g
蛋白質 25.2 g 塩分 3.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ
~野菜あんかけ~
手羽元と大根の
甘辛煮
野菜サラダ
納豆
味噌汁
御飯

熱量 972 kcal 脂質 37.8 g
蛋白質 60.4 g 塩分 4.6 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
カニ

★おすすめ★
チキンライス
サーモンフライ
コールスローサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ

熱量 904 kcal 脂質 30.0 g
蛋白質 28.5 g 塩分 5.5 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
照り焼きチキン
里芋の煮物
わかめサラダ
おすまし
御飯

熱量 965 kcal 脂質 28.8 g
蛋白質 44.1 g 塩分 5.4 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
スパゲティー
ペスカトーレ
ふっくらチーズ
メンチカツ
野菜サラダ
フルーツ
コンソメスープ
変わり御飯/御飯

熱量 958 kcal 脂質 11.7 g
蛋白質 52.3 g 塩分 5.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
エビ

和風ハンバーグ
オニオンソース
三色高野信田の
煮物
チーズサラダ
味噌汁/御飯

熱量 744 kcal 脂質 19.0 g
蛋白質 30.8 g 塩分 4.6 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品



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「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。お気軽に登録して、是非活用してみたい!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/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