

★今週のおすすめ★

◎3月11日(月) 夕食
クリームシチュー

温かいシチューは
ホッとする一品です。

◎3月14日(木) 夕食
スパゲティ
カルボナーラ

クリーミーで濃厚な
味わいに仕上げ、
ベーコンをトッピング
しました。

どうぞお楽しみに!!

★今月の行事食★

◎3月16日(土) 夕食
彼岸入り
自家製おはぎ

一個一個丁寧に作った
手作りおはぎです!
たっぷりのあんこで
包みました。

どうぞお楽しみに♪



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

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



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、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七七大アレルギー物質(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。お気軽にりに登録して、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がご覧いただけます。

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

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

Monday
3/11

朝食

蒸しシウマイ
煮染め
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 575 kcal 脂質 13.7 g
蛋白質 20.7 g 塩分 2.1 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
クリーム
シチュー

北海道コロケ
& イカリングフライ
コルスローサラダ
コーヒーゼリー
ライス

熱量 1092 kcal 脂質 53.6 g
蛋白質 30.6 g 塩分 3.8 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

Tuesday
3/12

ハワイアン
ステーキ
マカロニの
デミソース煮
コルスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 450 kcal 脂質 11.8 g
蛋白質 20.3 g 塩分 2.2 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

焼き魚
~鯖のみりん焼き~
「青魚の王様」と
呼ばれるほど
栄養価の高い魚です
豆腐の肉味噌のせ
胡麻ドレサラダ
納豆
おすまし
御飯

熱量 826 kcal 脂質 27.6 g
蛋白質 45.6 g 塩分 4.5 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

Wednesday
3/13

大判玉子焼き
鶏じゃが
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 554 kcal 脂質 10.7 g
蛋白質 19.7 g 塩分 2.1 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

豚肉の山賊焼き
塩・胡椒・ニンニが入った特製
のんに豚肉を
漬け込み焼きました。
御飯が進むおかずです
付け合わせ
~のりポテト~
海鮮ボールの
煮物
わかめサラダ
味噌汁
御飯

熱量 897 kcal 脂質 35.5 g
蛋白質 37.3 g 塩分 4.9 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

Thursday
3/14

山芋入り
ふんわり豆腐
ハンバーグ
鶏肉とゴボウの
煮物
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 604 kcal 脂質 24.1 g
蛋白質 18.4 g 塩分 2.5 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
スパゲティ
カルボナーラ
おまかせフライ
コルスローサラダ
フルーツ
コンソメスープ
ワカメ御飯

熱量 904 kcal 脂質 40.1 g
蛋白質 31.9g 塩分 4.5 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

Friday
3/15

焼き鮭
厚揚げとコンニャク
の味噌煮
青菜のピ~ナツ和え
おすまし
御飯

熱量 549 kcal 脂質 12.0 g
蛋白質 26.6 g 塩分 2.2 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品
落花生

中華丼
様々な具材が入り、
旨み、栄養が詰まった
丼物となっています。
パリッと春巻き
MIXサラダ
手作り杏仁豆腐
中華スープ

熱量 1235 kcal 脂質 53.8 g
蛋白質 27.3 g 塩分 4.1 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

Saturday
3/16

ベーコン&エッグ
野菜たっぷり
春雨煮
コルスローサラダ
牛乳
揚げパン

熱量 662 kcal 脂質 33.3 g
蛋白質 29.7 g 塩分 2.4 g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

チキン南蛮
宮崎県のご当地メニューを
東仁学生会館風に
アレンジしました♪
さつま揚げと
千切り野菜の
煮物
MIXサラダ
★今月の行事食★
自家製おはぎ
味噌汁
御飯

熱量 999 kcal 脂質 26.3 g
蛋白質 38.7g 塩分 4.1g
七七大アレルギー:卵・小麦・乳製品