

Monday 4/8 Tuesday 4/9 Wednesday 4/10 Thursday 4/11 Friday 4/12 Saturday 4/13

★今週のおすすめ★
 ◎4月10日（水）夕食
 豚肉の生姜焼き
 豚肉には疲労回復効果があり、体を元気にしてくれます。
 ◎4月12日（金）夕食
 とんかつ
 肉厚のロースカツをジューシーに揚げました。
 どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★
 ◎4月8日（月）夕食
 チキンライス
 東仁学生会館で人気のメニューです。ケチャップライスが優しい味わいです。
 リクエストありがとうございました。

朝食

ベーコン&エッグ ひじきの煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ミニハンバーグ シエル & コーンソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	千草玉子焼き 厚揚げのそぼろ煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼きホッケ 筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ポテトとコーンのマヨネーズ焼き ハムと野菜のクリーム煮 ミニサラダ フレンチトースト コーヒー・紅茶
---	---	--	--	--	--

熱量 564 kcal 脂質 20.6 g 蛋白質 23.1 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 535 kcal 脂質 18.6 g 蛋白質 21.2 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 515 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 14.2 g 塩分 2.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 561 kcal 脂質 16.8 g 蛋白質 24.7 g 塩分 2.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 526 kcal 脂質 10.3 g 蛋白質 24.8 g 塩分 2.5 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 556 kcal 脂質 25.5 g 蛋白質 14.5 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★ チキンライス 野菜コロッケ & イカフライ レタスサラダ フルーツ コンソメスープ	焼き魚 ～鯖のみりん醤油漬け～ 鯖をみりん醤油に漬け込み香ばしく焼きました。 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 新玉葱のサラダ 茶碗蒸し おすまし 御飯	★おすすめ★ 豚肉の生姜焼き 豆腐の五目煮 春雨サラダ ～マヨネーズ和え～ ヨーグルト 味噌汁 御飯	グリルチキン ～オニオンソース～ 香ばしく焼いたチキンにオニオンソースをかけました。 *付け合わせ* ～ソテー & ポテト～ 春キャベツのミモザサラダ みかんゼリー コンソメスープ ライス	★おすすめ★ とんかつ 中華風冷奴 和風サラダ フルーツ白玉 味噌汁 御飯	イタリアン ハンバーグ トマトソースをかけたハンバーグです。 *付け合わせ* ～ブロッコリー & マッシュポテト～ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ ライス
--	--	---	--	---	--

熱量 952 kcal 脂質 30.3 g 蛋白質 27.4 g 塩分 4.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 858 kcal 脂質 36.1 g 蛋白質 44.6 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 942 kcal 脂質 35.6 g 蛋白質 41.4 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 1159 kcal 脂質 49.3 g 蛋白質 50.6 g 塩分 3.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 1029 kcal 脂質 40.8 g 蛋白質 36.4 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 933 kcal 脂質 33.1 g 蛋白質 33.4 g 塩分 5.7 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」取得



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。
 熱量及び塩分の数値は「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、給食センターTEL:042-463-3921 メール:diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
 ☆携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/1/m.html
 ☆給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/
 ☆メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。
 お待ちしています。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp

