

NO.3 - 3 2013.4.15 ~ 2013.4.20

=Weekly menu=

Monday
4/15

Tuesday
4/16

Wednesday
4/17

Thursday
4/18

Friday
4/19

Saturday
4/20

★今週のおすすめ★

◎4月17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19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♪

朝食

さつま揚げ 鶏肉と根菜の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ホワイトソース オムレット ポークビーンズ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	さかなと 野菜のすり身の オープン焼き 厚揚げと 青菜の煮浸し もやしと胡瓜の 胡麻酢和え 味噌汁 御飯	ハムエッグ 五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 肉じゃが 白菜と小松菜の おひたし 味噌汁 御飯	スクランブル エッグ 具だくさんポトフ ミニサラダ ジョア パン コーヒー・紅茶
--	---	--	--	---	--

熱量 503 kcal 脂質 9.3 g
蛋白質 25.2 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 425 kcal 脂質 11.8 g
蛋白質 19.7 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 573 kcal 脂質 18.3 g
蛋白質 18.0 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 514 kcal 脂質 13.1 g
蛋白質 19.8 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 491 kcal 脂質 7.0 g
蛋白質 24.6 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 591 kcal 脂質 22.1 g
蛋白質 29.7 g 塩分 2.2 g
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。	赤魚の唐揚げ ~野菜あんかけ~ カツと揚げた赤魚に 野菜がたっぷり入った あんをかけました。	★おすすめ★ チキンのチーズ 香草焼き *付け合わせ* ~のりポテト & 茹でキャベツ~	麻婆豆腐 ピリ辛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。	★歓迎会 イベント★	ハヤシライス 牛肉と野菜を じっくり煮込みました。 体が温まります。
焼き餃子	三色高野信田の 煮物	ツナサラダ	パリっと春巻き	パーティーメニュー	チーズサラダ
わかめサラダ	胡麻ドレサラダ	フルーツ	野菜サラダ	詳しくは、 メニューポスターを ご覧下さい。	フルーチェ
中華スープ	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ		コンソメスープ

熱量 1114 kcal 脂質 47.4 g
蛋白質 26.3 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
えび

熱量 747 kcal 脂質 23.0 g
蛋白質 37.1 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 1094 kcal 脂質 42.3 g
蛋白質 53.5 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 839 kcal 脂質 26.7 g
蛋白質 32.3g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
えび

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

熱量 920 kcal 脂質 26.4 g
蛋白質 27.2g 塩分 5.7g
七大アレルゲン: 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定制度」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定制度」取得



☆週間メニューには、アレルギー表示が記載してあります。
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大アレルゲン物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かき)を表示しております。
詳細については、給食センターTEL:042-463-2005 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/i/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。
お待ちしております。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp

