



NO.5 - 2

2013.4.29

~ 2013.5.4

=Weekly menu=

Monday
4/29

Tuesday
4/30

Wednesday
5/1

Thursday
5/2

Friday
5/3

Saturday
5/4

★旬菜メニュー★

◎4月30日(火) 夕食
竹の子の土佐煮
しゃきしゃきとした
歯ごたえが特徴です。
どうぞお楽しみに♪



昭和の日

★今週のクエスト★

◎5月1日(水) 夕食
天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふんわり感がうれしい
かに玉。御飯にのせれば
天津飯になります。
クエストありがとうございます。



朝食

明太オムレツ 野菜入り 鶏つくね ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	蒸しシュウマイ 煮染め ミニサラダ 味噌汁 御飯	笹かまぼこ もやしの 香味炒め ミニサラダ 味噌汁 御飯
---	--------------------------------------	---

熱量 476 kcal 脂質 7.8g 蛋白質 16.3g 塩分 2.5g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 579 kcal 脂質 13.5g 蛋白質 20.1g 塩分 2.6g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 410 kcal 脂質 6.5g 蛋白質 18.5g 塩分 2.1g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
--	---	--



憲法記念日

みどりの日

夕食

鯖の味噌煮 特製の味噌ダレで じっくり煮込みました。人気 のあるおかずです。 ★旬菜メニュー★ 竹の子の土佐煮 和風サラダ 納豆 けんちん汁 御飯	★クエスト★ 天津かに玉の 甘酢あんかけ チャプチェ 胡麻ドレサラダ フルーツ 中華スープ 御飯	肉豆腐 豆腐に含まれる レシチンは 脳を活性化させ、 記憶力や集中力を高める 効果があります。 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ ～マヨネーズ和え～ 柏餅 味噌汁 御飯
--	---	--

熱量 824 kcal 脂質 23.8g 蛋白質 45.5g 塩分 3.7g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 784 kcal 脂質 20.2g 蛋白質 18.1g 塩分 3.7g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 949 kcal 脂質 29.8g 蛋白質 31.6g 塩分 4.0g 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(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:042-463-2005 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/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。メニュークエスト: nst@tohjin.co.jp

