

No. 6 - 2 2013.5.6

~ 2013.5.11

=Weekly menu=

Monday
5/6

Tuesday
5/7

Wednesday
5/8

Thursday
5/9

Friday
5/10

Saturday
5/11

★今週のおすすめ★

◎5月8日(水) 夕食

チキンの山賊焼き

塩・胡椒・ニンニク等の
スパイシーな特製のタレに
鶏肉を漬け込み
焼きました。

◎5月9日(木) 夕食

スパゲティ
カルボナーラ

卵黄と生クリーム、
チーズ等で深みを出した
濃厚なカルボナーラです。

どうぞお楽しみに♪

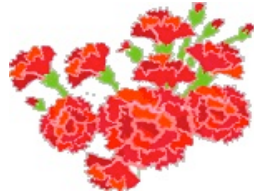
★今週のクエスト★

◎5月10日(金) 夕食

油淋鶏
(ユーリンチー)

カッとジュースに揚げた
鶏肉にネギや生姜が
たくさん入った風味
豊かな特製ソースを
かけました。

クエストありがとうございます。



朝食

イカのみりん焼き
里芋の煮物
スパゲティ
サラダ
ジョア
味噌汁
御飯

熱量 648kcal 脂質 11.1g
蛋白質 23.6g 塩分 2.1g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムエッグ
焼き豆腐の
さっと煮
モやしの
ゆかり和え
味噌汁
御飯

熱量 533kcal 脂質 15.2g
蛋白質 22.6g 塩分 2.7g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ミニハンバーグ
ベーコンと野菜
の炒め物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 477kcal 脂質 10.3g
蛋白質 19.9g 塩分 2.1g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の
オーブン焼き
キャベツと油揚げの
さっと煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 462kcal 脂質 8.2g
蛋白質 20.0g 塩分 2.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

じゃがバター
オムレツ
肉団子と野菜の
コンソメ煮
ミニサラダ
牛乳
揚げパン
コーヒー・紅茶

熱量 501kcal 脂質 21.1g
蛋白質 21.3g 塩分 2.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

鮭の香草
パン粉焼き
風味豊かな味付けにより
鮭が美味しく頂けます。
付け合わせ
ソテー
洋風じゃが芋
〜トマト風味〜
マカロニサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 758kcal 脂質 15.9g
蛋白質 37.4g 塩分 4.2g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
チキンの山賊焼き
付け合わせ
ポテトフライ
竹輪と結び白滝
の煮物
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 1019kcal 脂質 41.5g
蛋白質 44.0g 塩分 4.3g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
スパゲティ
カルボナーラ
牛肉コロッケ
ツナサラダ
フルーツ
コンソメスープ
ライス

熱量 1055kcal 脂質 43.0g
蛋白質 29.4g 塩分 4.6g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
油淋鶏
(ユーリンチー)
胡麻だれ冷奴
わかめサラダ
中華スープ
御飯

熱量 772kcal 脂質 25.2g
蛋白質 41.8g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ベニス風ドリア
ターメリックライスに
ホワイトソースと
ミートソースを重ね、
チーズをのせて
焼き上げました。
コーンサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ

熱量 763kcal 脂質 13.9g
蛋白質 22.2g 塩分 5.4g
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。

熱量及び塩分量等の数値は「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

