

No. 7

2013.5.13

2013.5.18

=Weekly menu=

Monday  
5/13

Tuesday  
5/14

Wednesday  
5/15

Thursday  
5/16

Friday  
5/17

Saturday  
5/18

★今週のオススメ★

◎5月13日(月) 夕食  
味噌カツ

サクッと揚がった  
トンカツと甘辛い味噌が  
とても良く合います。

◎5月18日(土) 夕食

焼きカレー

熱々のうちに  
お召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに♪

朝食

玉子焼き  
豚肉と  
ゴボウの煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 581 kcal 脂質 17.1 g  
蛋白質 21.6 g 塩分 2.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトのピザ風  
オープン焼き  
具だくさんポトフ  
ミニサラダ  
カップヨーグルト  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 571 kcal 脂質 17.6 g  
蛋白質 22.3 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スペイン風  
オムレット  
厚揚げとコンニャク  
の味噌煮  
青菜とかまぼこの  
和え物  
おすまし  
御飯

熱量 576 kcal 脂質 14.4 g  
蛋白質 20.0 g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ごまひじきバーグ  
筑前煮  
コルスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 594 kcal 脂質 13.9 g  
蛋白質 20.6 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鮭  
ハムと野菜の炒め物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 415 kcal 脂質 6.1 g  
蛋白質 19.8 g 塩分 2.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ボロニア  
ソーセージカツ  
ペンの  
トマトソース  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 479 kcal 脂質 9.3 g  
蛋白質 16.2 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★オススメ★  
味噌カツ

豆腐の五目煮

レタスサラダ

おすまし

御飯

熱量 1005 kcal 脂質 38.8 g  
蛋白質 39.1 g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ  
程よい塩加減の  
ホッケです。  
大根おろしでさっぱりと  
お召し上がり下さい。

豚肉と野菜の  
細切り炒め

和風サラダ

納豆

味噌汁

御飯

熱量 701 kcal 脂質 21.9 g  
蛋白質 38.4 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

野菜のたっぷり  
中華うま煮  
野菜の旨みがたっぷりと  
入った一品です。

揚げボールの  
煮物

胡麻ドレサラダ

中華スープ

御飯

熱量 658 kcal 脂質 19.0 g  
蛋白質 16.4 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

フライセット  
ヒカツとチキンカツ、  
2種のフライセットです。

かきたまうどん

大根サラダ

フルーツ白玉

御飯

熱量 995 kcal 脂質 26.9 g  
蛋白質 45.3g 塩分 5.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

★リクエスト★  
牛肉の甘辛炒め丼  
～ビビンバブルコギ丼～

中華風冷奴

春雨サラダ  
～マヨネーズ和え～

フルーツ

味噌汁

熱量 901 kcal 脂質 22.3 g  
蛋白質 23.3 g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★オススメ★  
焼きカレー

シーザーサラダ

ジャムヨーグルト

コンソメスープ

熱量 1028 kcal 脂質 36.6 g  
蛋白質 36.1g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のリクエスト★

◎5月17日(金) 夕食  
牛肉の甘辛炒め丼  
～ビビンバブルコギ丼～

牛肉と野菜を  
焼き肉風に炒め、  
御飯にのせました。

リクエストありがとうございました



東京都食品衛生自主管理認証制度

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/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.blog.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:nsi@tohjin.co.jp