

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
種よい塩加減の
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
ヒキカツとチキンカツ、
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。

☆お待ちしています。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp