

NO.9 - 2 2013.5.27 ~ 2013.6.1

=Weekly menu=
Friday 5/31 Saturday 6/1

★今週のおすすめ★

◎5月27日(月) 夕食
照り焼きチキン
照り焼きの香ばしい風味が
食欲をかき立てます。

◎5月31日(金) 夕食
スパゲティー
ペスカトーレ
エビとイカが入った
トマトソースの
スパゲティーです。
どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★
◎5月29日(水) 夕食

チキンライス
東仁学生会館で
人気のメニューです。
ケチャップライスが
優しい味わいです。

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6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ギー物質(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:042-468-2005 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

Monday
5/27

Tuesday
5/28

Wednesday
5/29

Thursday
5/30

Friday
5/31

Saturday
6/1

朝食

ミートボール
根菜煮物
ミニサラダ
味付け海苔
おすまし
御飯

熱量 495 kcal 脂質 8.4 g
蛋白質 16.8 g 塩分 3.2 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

ポテトとコンの
マヨネーズ焼き
マカロニの
デミソース煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 582 kcal 脂質 21.6 g
蛋白質 14.1 g 塩分 2.7 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

千草玉子焼き
さつま揚げの
炒め物
青菜の胡麻和え
味噌汁
御飯

熱量 522 kcal 脂質 12.7 g
蛋白質 21.6 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

竹輪の磯辺揚げ
厚揚げのさっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 589 kcal 脂質 16.2 g
蛋白質 20.0 g 塩分 3.7 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

白身魚の
カレー粉焼き
糸こんにゃくと
挽肉の煮物
キャベツとハム
の茹でサラダ
味噌汁
御飯

熱量 453 kcal 脂質 6.1 g
蛋白質 22.7 g 塩分 2.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

スクランブル
エッグ
スープビーフン
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 593 kcal 脂質 24.4 g
蛋白質 25.5 g 塩分 2.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★オススメ★
照り焼きチキン
付け合わせ
~炒め物~

冷奴
コーンサラダ
味噌汁
御飯

熱量 964 kcal 脂質 34.0 g
蛋白質 48.0 g 塩分 3.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

鮭のムニエル
香ばしく焼き上げた鮭と
手作りのバター醤油は
抜群の相性です。
付け合わせ
~パスタソース&
ブロッコリー~

洋風じゃが芋
~カレー風味~
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 709 kcal 脂質 13.5 g
蛋白質 36.2 g 塩分 4.5 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
チキンライス

コーンフライ&
ヒレカツ
レタスサラダ
パインゼリー
コンソメスープ

熱量 981 kcal 脂質 30.2 g
蛋白質 25.9 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

牛肉の香味炒め
牛肉ともやしを
和風のソースで
味付けしました。
彩り野菜信田の
煮物

春雨サラダ
~マヨネーズ和え~
フルーツ
おすまし
御飯

熱量 964 kcal 脂質 36.3 g
蛋白質 24.6 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★オススメ★
スパゲティー
ペスカトーレ

ディアボロチキン
付け合わせ
~ミックスベジタブル&
ポテト~
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 1170 kcal 脂質 53.1 g
蛋白質 63.5 g 塩分 4.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
えび

ビーフカレー
数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んでコクのある
カレーに仕上げました。

マーメイドサラダ
フルーツ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 1018 kcal 脂質 32.4 g
蛋白質 33.9 g 塩分 4.5 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品