

NO.3 - 2

2014.4.14 ~ 2014.4.19

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

4/14

4/15

4/16

4/17

4/18

4/19

朝食

さつま揚げ
切り干し大根の煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

スクランブルエッグ
野菜たっぷりコトコト煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ハムチーズピカタ
じゃがバター
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

厚揚げ焼き
温泉卵
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

焼き鮭
五目煮
おひたし
味噌汁
御飯

プレーンオムレツ
きんぴらごぼう
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 447 kcal 脂質 4.5g
蛋白質 19.2g 塩分 4.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 508 kcal 脂質 20.0g
蛋白質 26.6g 塩分 3.9g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 470 kcal 脂質 11.9g
蛋白質 9.9g 塩分 2.9g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 548 kcal 脂質 25.4g
蛋白質 20.5g 塩分 4.9g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 459 kcal 脂質 21.9g
蛋白質 8.5g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 416 kcal 脂質 11.1g
蛋白質 6.3g 塩分 2.6g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

中華丼
様々な具材が入り、旨み、栄養が詰まった丼物となっています。

蒸籠セット

春雨サラダ

中華スープ

熱量 828 kcal 脂質 22.1g
蛋白質 19.6g 塩分 3.9g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

鯖の竜田揚げ
～野菜あんかけ～
カツと揚げた鯖の竜田揚げに野菜がたっぷり入ったあんをかけました。

ちぎり揚げの煮物

野菜サラダ

味噌汁

竹の子御飯

熱量 794 kcal 脂質 31.0g
蛋白質 25.3g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

★おすすめ★
照り焼きチキン
付け合わせ
～炒め物～

野菜サラダ

グレープフルーツ

味噌汁

御飯

熱量 943 kcal 脂質 34.5g
蛋白質 46.1g 塩分 4.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

麻婆豆腐
ほどよい辛味は食欲を増進させます！

パリッと春巻き

コールスローサラダ

中華スープ

御飯

熱量 767 kcal 脂質 31.5g
蛋白質 21.9g 塩分 3.4g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★歓迎会イベント★

パーティーメニュー

詳しくは、メニューポスターをご覧ください

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

キーマカレー
挽肉を用いたインド料理の一つで、玉葱と人参をみじん切りにし挽肉と煮込みました。

2種のチーズサラダ

フルーチェ

コンソメスープ

熱量 899 kcal 脂質 25.1g
蛋白質 25.8g 塩分 5.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★今週のおすすめ★

◎4月16日(水) 夕食

照り焼きチキン

特製の甘辛いタレが決め手です。

◎4月18日(金) 夕食

歓迎会イベント

パーティーメニュー

パーティーメニューをご用意しております。多くの方と交流がもてる機会です。皆さんそろってご参加下さい。

どうぞお楽しみに♪



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
(該当管内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、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・丼物等は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/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