

No.6 - 2

2014.5.5 ~ 2014.5.10

Monday
5/5

Tuesday
5/6

Wednesday
5/7

Thursday
5/8

=Weekly menu=
Friday 5/9 Saturday 5/10

★今週のおすすめ★

◎5月7日(水) 夕食
グリルチキン
～ガーリックソース～
こんがり焼いたチキンに
ガーリックソースを
かけました。
スタミナ満点、御飯が
すすむおかずです。

◎5月8日(木) 夕食
担々麺
まろやかな香りと
コクのあるスープが
決め手です。

◎5月10日(土) 夕食
イタリアンハンバーグ
チーズをのせて焼いた
ハンバーグに特製の
トマトソースを
かけました。

どうぞお楽しみに!

こどもの日

振替休日

朝食

プレーンオムレツ
里芋と竹輪の煮物
スパゲティサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 607 kcal 脂質 13.3 g
蛋白質 19.9 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

厚揚げ焼き
ウインナーと
野菜のソテー
レタスサラダ
味噌汁
御飯

熱量 554 kcal 脂質 20.9 g
蛋白質 22.2 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

白身魚の
マヨチーズ焼き
キャベツと油揚げの
さつと煮
もやしと胡瓜の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 591 kcal 脂質 18.0 g
蛋白質 25.2 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ポロニア
ソーセージカツ
ウインナーと
野菜のクリーム煮
レタスサラダ
フレンチトースト
コーヒー・紅茶

熱量 423 kcal 脂質 14.3 g
蛋白質 15.4 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
グリルチキン
～ガーリックソース～
付け合わせ
～炒め物～

オニオンサラダ
グレープフルーツ
コンソメスープ
ライス

熱量 828 kcal 脂質 34.1 g
蛋白質 43.6 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
担々麺

揚げ棒餃子
コールスローサラダ
杏仁
マンゴープリン
御飯

熱量 1235 kcal 脂質 40.5 g
蛋白質 39.2 g 塩分 5.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

豚肉の生姜炒め
豚肉には疲労回復
効果があり、体を元気に
してくれます。

冷奴
マカロニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 1055 kcal 脂質 58.0 g
蛋白質 33.7 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
イタリアン
ハンバーグ

付け合わせ
～ポテトフライ～
コーンサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 900 kcal 脂質 33.3 g
蛋白質 33.2 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★週間メニューには、カロリー・アレルゲン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、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:042-463-2005 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



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
(該当有内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