

No.7 - 2

2014.5.12 ~ 2014.5.17

=Weekly menu=

Monday
5/12

Tuesday
5/13

Wednesday
5/14

Thursday
5/15

Friday
5/16

Saturday
5/17

★今週のおすすめ★

◎5月12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
とてもよく合います。

◎5月15日 (木) 夕食

若鶏の

ジュシー唐揚げ

衣で旨味を閉じ込め、
ジュシーに揚げた
唐揚げです。

みんなの大好きな
おかずです。

◎5月16日 (金) 夕食

牛肉ともやしの

香味炒め

もやしは「生命の芽」と
言われるほど、
栄養価の高い食品として
知られています。

どうぞお楽しみに!

朝食

目玉焼き
豚肉と根菜の煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 493 kcal 脂質 12.7 g
蛋白質 20.8 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ハッシュポテト
具だくさんポトフ
レタスサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

熱量 614 kcal 脂質 29.3 g
蛋白質 19.7 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

チーズオムレツ
厚揚げと
コンニャクの味噌煮
コルスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 528 kcal 脂質 17.5 g
蛋白質 11.3 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

豆腐ハンバーグ
筑前煮
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 539 kcal 脂質 16.8 g
蛋白質 13.2 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

焼き鮭
ベーコンと
野菜のソテー
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 444 kcal 脂質 20.7 g
蛋白質 10.1 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

スクランブル
エッグ
ペンネ
トマトソース
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 564 kcal 脂質 24.9 g
蛋白質 19.5 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
味噌カツ

三色高野信田の
煮物
コルスローサラダ
オレンジ
おすまし
御飯

熱量 1083 kcal 脂質 40.7 g
蛋白質 41.9 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

焼き鯖

鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。

鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め
野菜サラダ
納豆
味噌汁
御飯

熱量 1055 kcal 脂質 54.3 g
蛋白質 58.0 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

野菜たっぷり
中華うま煮
野菜の旨みがたっぷりと
入った一品です。

蒸籠セット
みかんゼリー
中華スープ
御飯

熱量 616 kcal 脂質 12.8 g
蛋白質 17.0 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・えび

★おすすめ★
若鶏の
ジュシー唐揚げ

里芋のそぼろ煮
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 972 kcal 脂質 42.1 g
蛋白質 37.6 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
牛肉ともやしの
香味炒め

揚げボールの煮物
春雨サラダ
味噌汁
御飯

熱量 817 kcal 脂質 27.4 g
蛋白質 24.4 g 塩分 5.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

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。

シーザーサラダ
青リンゴゼリー
コンソメスープ

熱量 1000 kcal 脂質 32.4 g
蛋白質 22.7 g 塩分 5.4 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、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:042-463-2005 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・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



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
(該当賞内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

東京都食品衛生自主管理認証制度