

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されています。

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