

No.8 - 2 2014.5.19 ~ 2014.5.24

=Weekly menu=
Friday 5/23 Saturday 5/24

Monday
5/19

Tuesday
5/20

Wednesday
5/21

Thursday
5/22

Friday
5/23

Saturday
5/24

★今週のおすすめ★

◎5月21日(水) 夕食
和風おろしハンバーグ
大根おろしと
特製の和風ソースで
ハンバーグをさっぱりと
お召し上がり下さい。

◎5月22日(木) 夕食
スパゲティ

カルボナーラ
卵黄、生クリーム、
チーズ等で深みを
出したカルボナーラ
ソースです。

◎5月24日(土) 夕食
ミートソースドリア
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。

どうぞお楽しみに!

朝食

じゃがバター
オムレット
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

熱量 427 kcal 脂質 5.2g
蛋白質 14.4g 塩分 4.3g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

チキンナゲット
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
飲むヨーグルト
パン
コーヒー・紅茶

熱量 594 kcal 脂質 17.6g
蛋白質 23.0g 塩分 3.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ハムチーズピカタ
鶏肉と根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 465 kcal 脂質 15.2g
蛋白質 11.2g 塩分 3.6g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

肉巻き
ひじきの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 473 kcal 脂質 14.5g
蛋白質 11.0g 塩分 3.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き
五目煮
ゆでキャベツ
味噌汁
御飯

熱量 493 kcal 脂質 17.7g
蛋白質 12.9g 塩分 3.4g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き
スープビーフン
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 401 kcal 脂質 14.8g
蛋白質 10.1g 塩分 3.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

肉豆腐
豆腐に含まれる
レシチンには
脳を活性化させ、
記憶力や集中力を
高める効果があります。
クリーミー
コロッケ
コールスローサラダ
グレープフルーツ
味噌汁
御飯

熱量 760 kcal 脂質 25.0g
蛋白質 25.9g 塩分 5.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・かに

鯖のみりん
醤油漬け
鯖をみりん醤油に
漬け込み香ばしく
焼きました。
豚肉と野菜の
塩だれ炒め
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 700 kcal 脂質 22.9g
蛋白質 33.1g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
和風おろし
ハンバーグ
付け合わせ
~海苔ポテト~
人参しりしり
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 729 kcal 脂質 22.6g
蛋白質 26.1g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
スパゲティ
カルボナーラ
コーンフライ
コールスローサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 792 kcal 脂質 22.3g
蛋白質 20.5g 塩分 4.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

グリルチキン
~オニオンソース~
香ばしく焼いたチキンに
オニオンソースを
かけました。
付け合わせ
~炒め物~
レタスサラダ
フルーチェ
コンソメスープ
ライス

熱量 831 kcal 脂質 35.4g
蛋白質 44.7g 塩分 2.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ミートソース
ドリア
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。
ミモザサラダ
パインゼリー
コンソメスープ

熱量 943 kcal 脂質 25.6g
蛋白質 24.7g 塩分 4.9g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品



東仁学生会館給食センターの表彰等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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、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・炒め物は125g=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