

NO.49 - 2

2015.3.2 ~ 2015.3.7

=Weekly menu=  
Friday Saturday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

3/2

3/3

3/4

3/5

3/6

3/7

朝食

明太子オムレツ  
里芋の煮物  
茹でキャベツ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

じゃが芋の  
ツナマヨオープン焼き  
ベーコンと  
野菜のソテー  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

千草焼き  
豚肉と根菜の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

miniハンバーグ  
もやしと  
さつま揚げの  
炒め物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

白身魚の  
オープン焼き  
大根と  
鶏そぼろの煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

目玉焼き  
ロールキャベツ  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 474 kcal 脂質 7.9 g  
蛋白質 15.9g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 501 kcal 脂質 23.7 g  
蛋白質 14.0g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 416 kcal 脂質 12.9 g  
蛋白質 6.5g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 506 kcal 脂質 16.9 g  
蛋白質 14.2g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 384 kcal 脂質 17.8 g  
蛋白質 4.0g 塩分 2.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 403 kcal 脂質 18.4 g  
蛋白質 14.1g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

夕食

ふわふわ  
かきたまうどん  
ダシの香る麺つゆに  
ふわふわの卵を  
合わせたうどんです。  
メンチカツ  
コールスローサラダ  
パインゼリー  
御飯

★行事食★  
桃の節句メニュー  
彩り三色丼  
鶏肉の磯辺揚げ  
新玉葱のサラダ  
菜の花のお吸い物  
手作りクリーム  
あんみつ  
雛あられ

中華丼  
様々な具材が入り、  
旨味、栄養が詰まった  
丼物となっています。  
蒸しシウマイ  
コールスローサラダ  
もやしのナムル  
中華スープ

★おすすめ★  
ジューシー  
照り焼きチキン  
\*付け合わせ\*  
~フレッシュフライポテト~  
フレッシュ  
野菜サラダ  
清美オレンジ  
味噌汁  
御飯

★おすすめ★  
ミートソース  
ドリア  
~とろとろチーズのせ~  
おまかせコロケ  
コールスローサラダ  
カルピスゼリー  
コンソメスープ

オリジナル  
チキンカレー  
柔らかい鶏肉が  
嬉しいカレーです。  
フレッシュ  
野菜サラダ  
ヨーグルト  
コンソメスープ

熱量 814 kcal 脂質 13.3 g  
蛋白質 21.3g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 1202 kcal 脂質 37.7 g  
蛋白質 60.4g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 795 kcal 脂質 22.5 g  
蛋白質 21.7g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 1193 kcal 脂質 50.6 g  
蛋白質 48.3g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 882 kcal 脂質 27.6 g  
蛋白質 21.6g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品・えび・かに

熱量 979 kcal 脂質 26.6 g  
蛋白質 27.1g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★今月の行事食★  
◎3月3日(火) 夕食  
桃の節句メニュー  
春らしい華やかな  
メニューを  
ご用意しました。  
どうぞお楽しみに♪

★今週のおすすめ★  
◎3月5日(木) 夕食  
ジューシー  
照り焼きチキン  
特製の甘辛いタレが  
決め手です。

◎3月6日(金) 夕食  
ミートソースドリア  
~とろとろチーズのせ~  
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!

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・アレルゲン表示が記載してあります。  
熱量及び塩分等の数値は「日本食品標準成分表2010」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150=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。  
ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には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/1/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/  
★メニューのリンク先を募集しています。「こんなメニューが食べたい!」もう一度このメニューを食べたい!」などのご意見を下記アドレスにお送り下さい。  
お待ちしております。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。

