

★今週のおすすめ★

◎3月9日(月) 夕食
絶品! マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

◎3月13日(金) 夕食
とり天井
サクッと揚げた
鶏の天ぷらを御飯に
のせ、天井のタレを
かけました。削り節と
刻み海苔が美味しさを
引き立てます。

◎3月14日(土) 夕食
デミソースDE
ハンバーグ
ボリュームのある
ハンバーグに
特製のデミソースを
かけました。

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
(※当管内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

Monday 3/9

朝食

肉巻きシュウマイ
系コンニャクと
ごぼうの煮物
茹でキャベツ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 531 kcal 脂質 10.1 g
蛋白質 16.4g 塩分 4.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
絶品!
マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!
厚切りハムカツ
コールスローサラダ
中華スープ
御飯

熱量 677 kcal 脂質 21.1 g
蛋白質 26.6g 塩分 3.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Tuesday 3/10

おまかせオムレツ
鶏肉と野菜の
デミソース煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 404 kcal 脂質 10.7 g
蛋白質 17.6g 塩分 3.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

焼き鯖
~大根おろし添え~
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。
鶏挽肉と
豆腐の煮物
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 793 kcal 脂質 31.0 g
蛋白質 48.3g 塩分 4.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Wednesday 3/11

おろし生姜で
食べるさつま揚げ
切り干し大根の
煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 423 kcal 脂質 14.5 g
蛋白質 4.6g 塩分 4.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の
中華旨煮
野菜の旨味がたっぷりと
入った一品です。
コーンコロッセ
コールスローサラダ
中華スープ
御飯

熱量 519 kcal 脂質 13.6 g
蛋白質 13.6g 塩分 3.4 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Thursday 3/12

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
ツナと
野菜のソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 428 kcal 脂質 11.3 g
蛋白質 11.6g 塩分 2.2 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の
香味炒め
具材のモやしは
「生命の芽」と言われる
ほど栄養価の高い野菜と
して知られています。
海鮮団子の煮物
しゃきしゃき
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 710 kcal 脂質 22.9 g
蛋白質 23.4g 塩分 4.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品・えび

Friday 3/13

目玉焼き
厚揚げのさっと煮
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 520 kcal 脂質 20.9 g
蛋白質 16.1g 塩分 2.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
とり天井
フレッシュ
野菜サラダ
もやしのナムル
パインゼリー
味噌汁

熱量 1052 kcal 脂質 28.2 g
蛋白質 29.8g 塩分 4.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Saturday 3/14

ポテトの
マヨネーズ焼き
~ブラックペッパーがけ~
ミートボールの
コンソメ煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 536 kcal 脂質 15.2 g
蛋白質 22.0g 塩分 3.4 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
デミソースDE
ハンバーグ
付け合わせ
~ナポリタン~
フレッシュ
野菜サラダ
りんご
コンソメスープ
ライス

熱量 650 kcal 脂質 17.5 g
蛋白質 22.9g 塩分 3.6 g
七大アレルギー: 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。
熱量及び塩分量の数値は「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150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種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が食べたい!」などのご意見を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしています。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。
東仁給食センター 2015.3.3