

NO.51 - 2

2015.3.16 ~ 2015.3.19

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎3月16日(月)夕食  
ガーリック

照り焼きチキン  
こんがり焼いたチキンに  
ガーリックソースを  
かけました。スタミナ  
満点、御飯がすすむ  
おかずです。

メニュー  
リクエスト  
募集中!!

「あんな料理が  
食べたいな」  
「あの料理を  
また食べたいな」

というものがありましたら、こちらのアドレス  
↓↓↓  
(nst@tohjin.co.jp) まで  
お気軽にどうぞ♪

たくさんのリクエスト  
お待ちしております。



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

Monday

3/16

朝食

大判玉子焼き  
ひじきの煮物  
茹でキャベツ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 426 kcal 脂質 7.0 g  
蛋白質 16.6g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

夕食

★おすすめ★  
ガーリック  
照り焼きチキン  
\*付け合わせ  
~野菜ソテー~  
シャキシヤキ  
大根サラダ  
みかん  
味噌汁  
御飯

熱量 875 kcal 脂質 37.1 g  
蛋白質 46.0g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Tuesday

3/17

おまかせフライ  
マカロニの  
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 434 kcal 脂質 11.0 g  
蛋白質 13.8g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

豚肉と野菜の  
五目味噌炒め  
豚肉と野菜を特製の  
辛味噌で炒めました。

豆腐の五目煮  
フレッシュ  
野菜サラダ  
おすまし  
御飯

熱量 740 kcal 脂質 30.8 g  
蛋白質 24.4g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Wednesday

3/18

おまかせメニュー  
鶏肉と根菜の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 530 kcal 脂質 18.7 g  
蛋白質 15.2g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

オリジナル  
ポークカレー  
数種類のスパイスを  
ブレンドし、じっくり  
煮込んだコクのある  
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 909 kcal 脂質 25.2 g  
蛋白質 23.2g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Thursday

3/19

おまかせオムレツ  
糸コンニャクの  
そばろ煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 398 kcal 脂質 12.4 g  
蛋白質 5.3g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

<会館を卒業されるみなさんへ>

これからも、規則正しい  
食生活を続けて元気に頑張ってください！  
みなさんのご活躍を心より  
応援しております。

\*\*\* 給食センターより \*\*\*

4月6日(月)夕食よりお食事  
をご用意させていただきます。

4月からも、より一層美味しく、安全な  
お食事を提供していけるように頑張ります。



★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「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:nst@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。  
お待ちしています。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信相手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。