NO. 8 －2

=Weekly menu=

2016.5.23 ～ 2016.5.28

東仁学生会館 お薦めメニュー♪

◎5月25日（水）夕食

若鶏のｼﾞｭｰｼｰ唐揚げ

衣で旨味を閉じ込め、ｼﾞｭｰｼｰに揚げた唐揚げです。みんなの大好きなおかずです。

どうぞお楽しみに！

メニューリクエスト募集しています！

「こんな料理を食べたい」「あの料理をまた食べたい」というものがありましたら、こちらのアドレスまで

↓↓↓

(nst@tohjin.co.jp)

リクエストをお願いします。

	Monday 5/23	Tuesday 5/24	Wednesday 5/25	Thursday 5/26	Friday 5/27	Saturday 5/28
morning	目玉焼き 糸ｺﾝﾆｬｸのそぼろ煮 もやしのおかか和え 味噌汁 御　飯	ミートボール マカロニのクリーム煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ パ　ン コーヒー・紅茶	チーズオムレツ 鶏挽肉と根菜の煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	ジャーマンポテト 切り干し大根の煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	ムロアジの塩焼き 厚揚げのさっと煮 おひたし 味噌汁 御　飯	ヘルシー豆腐ハンバーグ ｳｨﾝﾅｰと野菜のｺﾝｿﾒ煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ パ　ン コーヒー・紅茶
	熱量 456 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 17.3 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 525 kcal 脂質 4.4 g 蛋白質 17.2 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 418 kcal 脂質 6.1 g 蛋白質 12.9 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 488 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 11.5 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 505 kcal 脂質 12.3 g 蛋白質 24.2 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 382 kcal 脂質 11.6 g 蛋白質 16.0 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
dinner	中華丼 様々な具材が入り、旨味、栄養が詰まった丼物です。 パリッと春巻き ※付け合わせ※ ﾌﾚｯｼｭ野菜ｻﾗﾀﾞ 中華スープ	サワラの西京焼 サワラを甘味噌に漬け込み、焼き上げました。御飯が進む一品です。 豚肉と野菜の塩だれ炒め ｼｬｷｼｬｷ大根ｻﾗﾀﾞ おすまし 御　飯	お薦めメニュー♪ 若鶏のｼﾞｭｰｼｰ唐揚げ 衣で旨味を閉じ込め、ｼﾞｭｰｼｰに揚げた唐揚げです。みんなの大好きなおかずです。 ※付け合わせ※ ﾌﾚｯｼｭ野菜ｻﾗﾀﾞ 冷やっこ 味噌汁 御　飯	タンメン 野菜のシャキシャキした食感がたまりません。 カレーコロッケ ※付け合わせ※ ﾌﾚｯｼｭ野菜ｻﾗﾀﾞ フルーツゼリー 御　飯	The☆鶏丼 鶏そぼろと卵そぼろ、鶏肉の照り焼きがのった丼物です。 さつま揚げの煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁	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。 マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ
	熱量 928 kcal 脂質 34.8 g 蛋白質 19.0 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・えび	熱量 626 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 29.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 962 kcal 脂質 45.3 g 蛋白質 39.3 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 646 kcal 脂質 18.6 g 蛋白質 17.7 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量1116 kcal 脂質 31.3 g 蛋白質 54.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量1157 kcal 脂質 36.9 g 蛋白質 24.0 g 塩分 5.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

食品衛生認証施設 東京都食品衛生マイスター

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「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、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。

東仁給食センター 2016.5.17