



No. 49 - 1

# =Weekly menu=



2018.3.5 ~ 2018.3.10

Monday 3/5      Tuesday 3/6      Wednesday 3/7      Thursday 3/8      Friday 3/9      Saturday 3/10

morning					
えびすり身の オープン焼き	ポトのトマト-サラダ	あおさ入り いかステーキ	ホウの塩焼き	おまかせオムツ	野菜がしっかりと 食べられる!! ★スープメニュー★ キャベツたっぷり ☆ミネストローネ
きんぴらごぼう	目玉焼き	ミートボール	田舎風煮物 ~味噌仕立て~	ちくわと 大根の煮物	☆ミネストローネ
わかめサラダ	コールスロー-サラダ	コールスロー-サラダ	おひたし	コールスロー-サラダ	フルツみかん
味噌汁	パン	味噌汁	おすまし	味噌汁	パン
御飯	コヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コヒー・紅茶
熱量 399 kcal 脂質 3.3g たんぱく質 13.0g 塩分 3.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ	熱量 458 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 19.8g 塩分 2.3g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 519 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 16.8g 塩分 3.9g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 397 kcal 脂質 5.6g たんぱく質 15.6g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 376 kcal 脂質 3.6g たんぱく質 11.4g 塩分 3.2g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 402 kcal 脂質 10.1g たんぱく質 13.4g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

☆今週のおすすめ☆  
◎3月9日(金) 夕食  
ジュシー  
照り焼き弁当  
特製の甘辛い外が  
決め手です。  
どうぞお楽しみに♪

dinner					
ツクシ シャキシャキの野菜と 豚肉と野菜の旨味が つまったスープの相性は 抜群です。	秋刀魚の蒲焼き 甘辛味の蒲焼きで、 御飯がもりもり すすみます!!	森の子ルンバ-グ きのこのクリーム-ス を添えた、やさしい 味わいのルンバ-グです。 *付け合わせ* パスタ-	豚肉と野菜の 香味炒め 特製の香味外で味わう 野菜たっぷりの 炒め物です。	☆おすすめ☆ ジュシー 照り焼き弁当 特製の甘辛い外が 決め手です。 *付け合わせ* 野菜-	味噌カツど〜ん! 味噌カツを 『ど〜ん!』と 御飯にのせた、 ボリューム満点の丼です。
具がたっぷり 春巻き *付け合わせ* コールスロー-サラダ	筑前煮	フレッシュ野菜サラダ	フレッシュ野菜サラダ	白菜と水菜のサラダ	シャキシャキ大根サラダ
御飯	味噌汁 御飯	コンソメ- ライス	おすまし 御飯	味噌汁 御飯	おまかせデザート
熱量 623 kcal 脂質 24.1g たんぱく質 17.7g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 660 kcal 脂質 18.0g たんぱく質 25.3g 塩分 4.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 669 kcal 脂質 17.9g たんぱく質 24.0g 塩分 4.6g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 706 kcal 脂質 25.6g たんぱく質 22.8g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 872 kcal 脂質 34.5g たんぱく質 45.3g 塩分 4.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 973 kcal 脂質 28.0g たんぱく質 24.9g 塩分 4.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

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。



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。  
熱量及び塩分量等の数値は「日本食品標準成分表2015」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してい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/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://ameblo.jp/tohjin1970/



東仁給食センター 2018.2.27  
書類保管期間 2018.3.25迄