NO.50－1

=Weekly menu=

2018.3.12 ～ 2018.3.17

☆今週のおすすめ☆

◎3月13日（火）夕食

あっさり!

塩ﾏｰﾎﾞｰ豆腐

塩味ﾍﾞｰｽであっさり、
でもごはんがすすむ、
麻婆豆腐です。

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、
こちらのｱﾄﾞﾚｽまで
↓↓↓
(nst@tohjin.co.jp)
ﾘｸｴｽﾄをお願いします。

morning

Monday 3/12	Tuesday 3/13	Wednesday 3/14	Thursday 3/15	Friday 3/16	Saturday 3/17
ちびっ子ｼｭｳﾏｲ 納　豆 彩り茹でｷｬﾍﾞﾂ 味噌汁 御　飯	目玉焼き ﾏｶﾛﾆのｸﾘｰﾑ煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝ ｺｰﾋｰ・紅茶	ﾏｽの塩焼き 厚揚げと大根の煮物 おひたし 味噌汁 御　飯	白身魚ﾌﾗｲ 鶏挽肉と野菜の煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	おまかせﾒﾆｭｰ ﾍﾞｰｺﾝと野菜のｿﾃｰ ミニ白菜ｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ﾊﾑｽﾃｰｷ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝ ｺｰﾋｰ・紅茶
熱量 426 kcal　脂質 7.5 g 蛋白質 14.8 g　塩分 2.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 462 kcal　脂質 13.3 g 蛋白質 17.6 g　塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 472 kcal　脂質 11.0 g 蛋白質 21.2 g　塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 481 kcal　脂質 9.3 g 蛋白質 15.2 g　塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 403 kcal　脂質 8.2 g 蛋白質 9.5 g　塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ	熱量 430 kcal　脂質 14.7 g 蛋白質 15.6 g　塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

dinner

おいしいね♪ ﾁｷﾝﾗｲｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ味が懐かしい☆ いつも大好評の 人気ﾒﾆｭｰです！！ おまかせﾌﾗｲ ＊付け合わせ＊ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	☆おすすめ☆ あっさり! 塩ﾏｰﾎﾞｰ豆腐 塩味ﾍﾞｰｽであっさり、 でもごはんがすすむ、 麻婆豆腐です。 棒餃子 ＊付け合わせ＊ ﾌﾚｯｼｭ野菜ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ 御　飯	おまかせｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 人気のｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰです! ｶﾙﾎﾞﾅｰﾗかﾐｰﾄｿｰｽかは お楽しみに★ 野菜ｺﾛｯｹ ＊付け合わせ＊ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾗｲｽ	ｵﾘｼﾞﾅﾙﾎﾟｰｸｶﾚｰ 数種類のｽﾊﾟｲｽを ﾌﾞﾚﾝﾄﾞし、じっくり 煮込んだｺｸのある ｶﾚｰです。 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	白身ﾌﾘｯﾀｰの 甘酢あんかけ 白身魚の天ぷらに甘酢 あんが良く合います! 蒸しｼｭｳﾏｲ ＊付け合わせ＊ ﾌﾚｯｼｭ野菜ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ 御　飯	豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの 効いた丼つゆで 味付けし、卵で ふっくらととじました。 おまかせ煮物 白菜と水菜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁
熱量 811 kcal　脂質 22.1 g 蛋白質 18.9 g　塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ	熱量 618 kcal　脂質 21.4 g 蛋白質 20.6 g　塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ	熱量 751 kcal　脂質 20.5 g 蛋白質 24.3 g　塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量1134 kcal　脂質 37.0 g 蛋白質 23.4 g　塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 762 kcal　脂質 28.3 g 蛋白質 23.7 g　塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ	熱量 836 kcal　脂質 23.4 g 蛋白質 30.5 g　塩分 5.0 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://ameblo.jp/tohjin1970/

東仁給食センター　2018.3.6

書類保管期間　2018.4.1　迄