

NO. 2 - 3 2012.4.9 ~ 2012.4.15

=Weekly menu=

Monday 4/9 Tuesday 4/10 Wednesday 4/11 Thursday 4/12 Friday 4/13 Saturday 4/14 Sunday 4/15

★今週のおすすめ★

◎4月9日(月) 夕食

豚肉の生姜焼き

柔らかい豚肉に
特製のタレを絡めました。
御飯がどんどん進みます。

◎4月13日(金) 夕食

野菜たっぷり
タンメン

一度にたくさんの
野菜が食べれます。
野菜の旨味が、スープに
溶け込んでいます。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎4月12日(木) 夕食

特製とんかつ

サクサクの衣で豚肉の旨味を
閉じ込めたジューシーな
とんかつです。

クエストありがとうございました

朝食

| | | | | | | |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ベーコン&エッグ ひじきの煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯 | マヨソース ハンバーグ シェル&コーンのソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶 | 竹輪の磯辺揚げ 厚揚げのそぼろ煮 もやしの胡麻和え 味噌汁 御飯 | 千草玉子焼き 切り干し大根 の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯 | 焼きホッケ 筑前煮 キャベツとハムの 茹でサラダ 味噌汁 御飯 | 目玉焼き ハムと野菜の クリーム煮 ポテトサラダ パン コーヒー・紅茶 | イカのみりん焼き ミートボールの トマト煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|

熱量 564kcal 脂質 20.6g 蛋白質 23.1g 塩分 3.5g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 463kcal 脂質 10.5g 蛋白質 19.7g 塩分 2.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 618kcal 脂質 18.9g 蛋白質 25.1g 塩分 3.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 455kcal 脂質 7.5g 蛋白質 14.2g 塩分 3.8g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 555kcal 脂質 11.2g 蛋白質 27.6g 塩分 4.3g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 494kcal 脂質 18.8g 蛋白質 19.1g 塩分 3.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 473kcal 脂質 9.0g 蛋白質 18.7g 塩分 3.3g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

| | | | | | | |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ★おすすめ★ 豚肉の生姜焼き 豆腐の五目煮 野菜サラダ ヨーグルト 味噌汁 御飯 | 鯖の味醂醤油焼き サバには血液をサラサラにする効果があるEPAと脳を活発化するDHAが豊富に含まれています。 味噌田楽 新玉葱のサラダ 茶碗蒸し おすまし 御飯 | 赤魚の唐揚げ ~野菜あんかけ~ 赤魚の唐揚げに、野菜がたくさん入ったあんをかけました。 いなりの煮物 野菜サラダ フルーツ 味噌汁 竹の子御飯 | ★リクエスト★ 特製とんかつ 中華風冷や奴 コールスローサラダ 乳飲料 味噌汁 御飯 | ★おすすめ★ 野菜たっぷり タンメン キャベツやもやしなど色々な野菜が入っています。 揚げ棒餃子 生野菜 フルーツ白玉 変わり御飯/御飯 | チキンカレー 柔らかい鶏肉が嬉しいカレーです。 シーザーサラダ フルーツ ヨーグルト コンソメスープ ライス | 豆腐のハンバーグ ~照り焼きソース~ *付け合わせ* ~のりポテト~ ヘルシーなハンバーグに照り焼きソースを合わせました。 温泉卵が決め手です。 五色野菜の寄せ揚げ煮物 コーンサラダ 味噌汁 御飯 |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

熱量 811kcal 脂質 28.0g 蛋白質 41.3g 塩分 3.3g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 716kcal 脂質 15.2g 蛋白質 35.5g 塩分 3.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 811kcal 脂質 26.6g 蛋白質 40.9g 塩分 4.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 862kcal 脂質 38.0g 蛋白質 30.3g 塩分 3.3g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 956kcal 脂質 18.3g 蛋白質 23.7g 塩分 2.4g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 923kcal 脂質 32.4g 蛋白質 27.8g 塩分 5.8g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 761kcal 脂質 23.1g 蛋白質 22.0g 塩分 4.8g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品



東仁学生会館給食センターの表彰等
 ※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



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」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。)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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。

今日の夕食が携帯からチェックできます。お気に入りに登録して、是非活用してみたい♪お昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧になれます。

左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html

メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪
 メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp