

NO.3 - 3 2012.4.16 ~ 2012.4.22

=Weekly menu=

Monday 4/16 Tuesday 4/17 Wednesday 4/18 Thursday 4/19 Friday 4/20 Saturday 4/21 Sunday 4/22

朝食

さつま揚げ 鶏肉と大根の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	プレーンオムレツ ポークビーンズ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	さかなと野菜のすり身のオープン焼き じゃが芋のそぼろ煮 もやしと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁 御飯	ハム&エッグ 糸こんにゃくと挽肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 朝食にぴったりのおかずです。 五目煮 おひたし 味噌汁 御飯	スクランブルエッグ ポークウインナー ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	ミニハンバーグ じゃがバター コールスローサラダ コーンスープ ライス
--	---	---	--	---	---	---

熱量 505 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 25.4 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 367 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 15.7 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 573 kcal 脂質 11.2 g 蛋白質 17.2 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 491 kcal 脂質 12.2 g 蛋白質 18.8 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 478 kcal 脂質 7.4 g 蛋白質 24.0 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 543 kcal 脂質 26.7 g 蛋白質 25.6 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 612 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

中華丼 豚肉やエビ、野菜等の具材がたっぷり入ったあんを御飯にかけました。	鯖の味噌煮 特性の味噌ダレでじっくり煮込みました。人気のあるおかずです。	★おすすめ★ チキンのチーズ香草焼き *付け合わせ* ~海苔ポテト&茹で野菜~	麻婆豆腐 ピリ辛い味付けで御飯が進むおかずです。本格的な味わいに仕上げました。	★歓迎会イベント★ パーティーメニュー 詳しくは、メニューポスターをご覧ください。	キーマカレー 挽肉とみじん切りにした野菜を炒め合わせ甘みとコクのあるカレーに仕上げました。	豚肉と玉葱の青椒肉絲風 カキの旨味を凝縮したオイスターソースで味付けしました。コクと旨味のある炒め物です。
春巻き *付け合わせ* ~もやしのナムル~ カリカリの皮とたっぷりの具材が嬉しい春巻きです。	鶏野菜炒め	チキンのチーズ香草焼き	焼き餃子	パーティーメニュー	マカロニサラダ	海鮮ボールの煮物
わかめサラダ	胡麻ドレサラダ	コーンサラダ	コールスローサラダ		フルーチェ	スパゲティサラダ
中華スープ	納豆	ジョア	漬け物		コンソメスープ	味噌汁
	おすまし	コンソメスープ	中華スープ		ライス	御飯
	御飯	ライス	御飯			

熱量 1108 kcal 脂質 47.6 g 蛋白質 25.7 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 912 kcal 脂質 35.1 g 蛋白質 48.3 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1065 kcal 脂質 39.2 g 蛋白質 55.8 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 718 kcal 脂質 20.8 g 蛋白質 30.4 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 kcal 脂質 g 蛋白質 g 塩分 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 984 kcal 脂質 29.6 g 蛋白質 25.5 g 塩分 5.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 867 kcal 脂質 31.7 g 蛋白質 32.1 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

カロリー・アレルギ表示について

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。お気軽に登録して、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



★今週のおすすめ★
 ◎4月18日(水)夕食
 チキンのチーズ香草焼き
 オーブンで香ばしく焼き上げた衣とチキンの相性は抜群です。
 ◎4月20日(金)夕食
 歓迎会イベントパーティーメニュー
 特別料理をたくさんご用意しております。多くの方と交流がもてる機会です。皆さんそろってご参加下さい。
 どうぞお楽しみに♪



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