

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 糸コンニャクと 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 ご覧下さい。	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 胡麻ドレサラダ 納豆 おすまし 御飯	コーンサラダ ジョア コンソメスープ ライス	焼き餃子 コールスローサラダ 漬け物 中華スープ 御飯		マカロニサラダ フルーチェ コンソメスープ ライス	海鮮ボールの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 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

★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
オープンで香ばしく
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



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