

NO. 4 - 3 2012.4.23 ~ 2012.4.29

=Weekly menu=

Monday  
4/23

Tuesday  
4/24

Wednesday  
4/25

Thursday  
4/26

Friday  
4/27

Saturday  
4/28

Sunday  
4/29

★今週のおすすめ★

◎4月23日(月) 夕食

親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱を  
ダシの効いた井つゆで  
味付けし、卵で  
ふっくらとしました。

◎4月24日(火) 夕食

竹の子の土佐煮

食感の良い旬の竹の子。  
春の味覚です。

★リクエスト★

◎4月26日(木) 夕食

担々麺

まろやかな辛みと  
コクのあるスープが  
決め手です。

リクエストありがとうございました

朝食

挽肉巻き きんぴらごぼう ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	じゃが巻き ベーコンと野菜の トマト煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	若鶏の ごま照り焼き 厚揚げと 青菜の煮浸し コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ハムステーキ 青菜とコーンのソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鯖 鶏団子と 野菜の煮物 キャベツとコーンの 茹でサラダ 味噌汁 御飯	ハッシュポテト パンネカルボナーラ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ミートボール 田舎風煮物 (味噌味) ミニサラダ おすまし 御飯
--	---	---	--	---	--	---

熱量 477 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 551 kcal 脂質 18.9 g 蛋白質 16.3 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 550 kcal 脂質 17.3 g 蛋白質 23.3 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 471 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 18.3 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 582 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 25.5 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 542 kcal 脂質 23.8 g 蛋白質 13.6 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 482 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 13.2 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ 親子丼 鶏肉は低カロリーでヘルシーなうえに、コラーゲンが豊富なので美容と健康に効果的です。	焼きホッケ 脂がのった食べ応えのあるホッケです。	照りマヨハンバーグ *付け合わせ* ～スパゲティ～ 柔らかい粗挽きのハンバーグにマヨネーズを添えました。照り焼きソースとの相性が抜群です。	★リクエスト★ 担々麺	豚肉の ガーリックソース炒め *付け合わせ* ～マッシュポテト・ソテー～ 豚肉に含まれるビタミンB1は、ガーリックによって吸収率が上がり、疲労回復効果が増します。	ポークカレー カレーには数種類の野菜が入っているので、新陳代謝を高め体を元気にします。	ねぎダレチキン 長葱がたっぷり入った塩ダレと、香ばしく焼いた鶏肉の相性が抜群の一品です。
イかと野菜の 塩炒め イかに含まれるタウリンはコレステロールを下げ、血液をサラサラにします。	★おすすめ★ 竹の子の土佐煮 竹の子と鰹節の煮物です。鰹節で有名な土佐の名を用いています。	洋風じゃが芋 (トマトソース) アスパラサラダ コンソメスープ ライス	海老カツ ぷりぷりの海老がたくさん入ったカツです。	野菜サラダ コーヒーゼリー コンソメスープ ライス	スパゲティサラダ ジャムヨーグルト コンソメスープ ライス	揚げボールの煮物 MIXサラダ 味噌汁 御飯

熱量 887 kcal 脂質 21.1 g 蛋白質 40.1 g 塩分 6.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 650 kcal 脂質 18.3 g 蛋白質 39.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 802 kcal 脂質 22.3 g 蛋白質 29.7 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 977 kcal 脂質 38.6 g 蛋白質 41.2 g 塩分 5.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 893 kcal 脂質 36.8 g 蛋白質 32.6 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1113 kcal 脂質 36.0 g 蛋白質 25.8 g 塩分 5.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 609 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 26.0 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン: 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