

NO.7 - 3 2012.5.14 ~ 2012.5.20

=Weekly menu=

Monday
5/14

Tuesday
5/15

Wednesday
5/16

Thursday
5/17

Friday
5/18

Saturday
5/19

Sunday
5/20

★今週のリクエスト★

◎5月14日(月) 夕食

味噌カツ

サクッと揚がった
トンカツと甘辛い味噌が
とても良く合います。

リクエストありがとうございました

朝食

竹輪の石垣揚げ
豚肉とごぼうの
煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

スペイン風
オムレツ
ロールキャベツ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

蒸しシュウマイ
厚揚げと
コンニャクの味噌煮
青菜とかまぼこの
和え物
おすまし
御飯

明太子オムレツ
キャベツ
そばろソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

白身魚の
マヨネーズ焼き
けんちん煮物
もやしと胡瓜の
梅だれがけ
味噌汁
御飯

ソース焼きそば
ポークウインナー
ミニサラダ
コッペパン
コーヒー・紅茶

玉子焼き
肉じゃが
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 572 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 19.8 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 523 kcal 脂質 13.7 g 蛋白質 19.8 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 678 kcal 脂質 18.3 g 蛋白質 23.9 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 496 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 15.3 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 501 kcal 脂質 12.3 g 蛋白質 22.4 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 694 kcal 脂質 25.0 g 蛋白質 22.9 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 583 kcal 脂質 13.6 g 蛋白質 22.3 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★

◎5月15日(火) 夕食

鯖のみりん醤油焼き

鯖のみりん醤油に漬け込み
芳ばしく焼きました。
御飯がどんどん進みます。

◎5月18日(金) 夕食

ベニス風ドリア

ターメリックライスの上
にホワイトソースと
ミートソースを
重ねました。とろ〜り
とろけるチーズが
美味しさを引き立てます。

どうぞお楽しみに♪

夕食

★リクエスト★
味噌カツ
豆腐の五目煮
(塩味)
コールスローサラダ
フルーツ白玉
味噌汁
御飯

★おすすめ★
鯖のみりん
醤油焼き
鶏肉の
ガシューナツ炒め
カリッと香ばしい
ナツに、柔らかい
鶏肉の炒め物です。
コーンサラダ
味噌汁
御飯

野菜たっぷり
中華うま煮
たくさんの野菜が入って
いるので栄養満点です。
揚げボールの
煮物
大根サラダ
中華スープ
御飯

フライセット
エビカツとチンカツ、
2種のフライセットです。
カレーうどん
特製のカレーに
うどんがよく絡みます。
コールスローサラダ
ヨーグルト
変わり御飯/御飯

★おすすめ★
ベニス風ドリア
ベニス風とは
ヴェネツィア地方の
特徴でもあるホワイトソースを
使った料理です。
かぼちゃコロック
かぼちゃには、風邪への
抵抗力をつけるカテニンが
豊富に含まれています。
MIXサラダ
フルーツ
コンソメスープ

チキンカレー
柔らかく食べ応えの
ある鶏肉が
うれしいカレーです。
たまご豆腐
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

牛井
温泉卵をトッピングして
お召し上がりいただく
のがおすすめです。
湯奴又は冷奴
野菜サラダ
温泉たまご
味噌汁

熱量 1183 kcal 脂質 42.4 g 蛋白質 44.8 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 785 kcal 脂質 30.7 g 蛋白質 40.4 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 728 kcal 脂質 16.3 g 蛋白質 20.0 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1024 kcal 脂質 32.3 g 蛋白質 25.3 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 927 kcal 脂質 22.2 g 蛋白質 22.6 g 塩分 5.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 911 kcal 脂質 26.9 g 蛋白質 27.0 g 塩分 6.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1096 kcal 脂質 39.7 g 蛋白質 48.7 g 塩分 4.5 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・アレルゲン表示について

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ゲン物質(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。お気軽にログインして、是非活用してみてください。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いただけます。

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

東仁給食センター 2012.5.8