

No.9 - 3 2012.5.28 ~ 2012.6.3

=Weekly menu=

Monday 5/28 Tuesday 5/29 Wednesday 5/30 Thursday 5/31 Friday 6/1 Saturday 6/2 Sunday 6/3

★今週のおすすめ★

◎5月30日 (水) 夕食  
チキンライス

子供の頃食べた懐かしい  
味を思い出します。

◎5月31日 (木) 夕食  
照り焼きチキン

照り焼きの香ばしい風味が  
食欲をかき立てます。

どうぞお楽しみに♪

朝食

ミートボール 田舎風煮物 ~味噌仕立て~ ミニサラダ 味付け海苔 おすまし 御飯	ポテトとコーンの マヨネーズ焼き ハムと野菜の トマト煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	厚焼き玉子焼き さつま揚げの 炒め物 青菜の胡麻和え 味噌汁 御飯	竹輪の磯辺揚げ 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	カレーのカレーパン粉 焼き 厚揚げのさつと煮 キャベツとハムの 茹でサラダ 味噌汁 御飯	スクランブル エッグ スープビーフン ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	笹かまぼこ チキンのうま煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	---	--	--	--

熱量 594 kcal 脂質 9.0 g 熱量 629 kcal 脂質 23.7 g 熱量 532 kcal 脂質 12.3 g 熱量 560 kcal 脂質 12.3 g 熱量 560 kcal 脂質 13.5 g 熱量 504 kcal 脂質 10.1 g 熱量 598 kcal 脂質 9.2 g  
 蛋白質 18.7 g 塩分 4.6 g 蛋白質 17.1 g 塩分 4.5 g 蛋白質 22.8 g 塩分 3.8 g 蛋白質 22.8 g 塩分 3.8 g 蛋白質 18.1 g 塩分 3.4 g 蛋白質 26.9 g 塩分 3.9 g 蛋白質 25.7 g 塩分 4.0 g  
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

牛肉ともやしの 香味炒め 牛肉ともやしを 和風のソースで 味付けしました。 冷奴 春雨サラダ 中華スープ 御飯	赤魚の唐揚げ ~野菜あんかけ~ カツと揚げた赤魚に 野菜がたっぷり入った あんをかけました。 手羽元と大根の 甘辛煮 野菜サラダ 納豆 味噌汁 御飯	★おすすめ★ チキンライス 東仁学生会館の 人気メニューです。 サーモンフライ コールスローサラダ カルピスゼリー さわやかな味わいの デザートです。 コンソメスープ	★おすすめ★ 照り焼きチキン *付け合わせ* ~茹で野菜~ 里芋の煮物 ~味噌味~ わかめサラダ おすまし 御飯	★リクエスト★ スパゲティ ペスカトーレ ふっくらチーズ メンチカツ 野菜サラダ フルーツ コンソメスープ 変わり御飯/御飯	和風ハンバーグ オニオンソース *付け合わせ* ~炒め物~ 玉葱をふんだんに 使った特製のソースは、 柔らかいハンバーグと 良く合います。 三色高野信田の 煮物 チーズサラダ 味噌汁/御飯	ビーフカレー 数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んでコクのある カレーに仕上げました。 マカロニサラダ ジャムヨーグルト コンソメスープ ライス
---	--	--	--	--	---	--

熱量 813 kcal 脂質 29.1 g 熱量 972 kcal 脂質 37.8 g 熱量 904 kcal 脂質 30.0 g 熱量 1045 kcal 脂質 34.4 g 熱量 958 kcal 脂質 11.7 g 熱量 790 kcal 脂質 21.5 g 熱量 1079 kcal 脂質 36.9 g  
 蛋白質 25.2 g 塩分 3.1 g 蛋白質 60.4 g 塩分 4.6 g 蛋白質 28.5 g 塩分 5.5 g 蛋白質 50.0 g 塩分 5.4 g 蛋白質 52.3 g 塩分 5.9 g 蛋白質 34.0 g 塩分 4.6 g 蛋白質 26.7 g 塩分 6.4 g  
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 カニ 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 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ります。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/l/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