

No. 49 - 3

2013.3.4 ~ 2013.3.10

Monday
3/4Tuesday
3/5Wednesday
3/6Thursday
3/7Friday
3/8=Weekly menu=
Saturday
3/9Sunday
3/10

★今週のおすすめ★

◎3月4日（月）夕食
ベニス風ドリア
ターメリックライスの上に
ホウズキソース、ミートソースを
重ねました。ところへり
ところけるチーズが美味しさを
引き立てます。

◎3月7日（木）夕食

グリルチキン
～ガーリックソース～

こんがり焼いたチキンに
疲労回復効果がある
ガーリックソースを
かけました。

◎3月8日（金）夕食

酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛い
スープが決め手です。

どうぞお楽しみに！！

朝食

ごまひじき バーグ 豚肉と大根の 煮物 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 のソテー ミニサラダ パン	笹かまぼこ 糸コンニャクと 挽肉の煮物 白菜のおひたし 味噌汁 御 飯	フレッシュ エッグチーズ さつま揚げ コールスローサラダ 味噌汁 御 飯	焼きホッケ 切り干し大根の 煮物 ミニサラダ 味噌汁 御 飯	ソース焼きそば ポークワインナー ミニサラダ コッペパン コーヒー・紅茶	イカのみりん焼き 厚揚げと大根の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御 飯
--	---	--	---	---	--	--

熱量 546 kcal 脂質 12.9 g 熱量 520 kcal 脂質 21.8 g 熱量 397 kcal 脂質 3.4 g 熱量 475 kcal 脂質 10.7 g 熱量 413 kcal 脂質 5.4 g 熱量 528 kcal 脂質 25.7 g 熱量 446 kcal 脂質 9.7 g
蛋白質 22.3 g 塩分 3.3 g 蛋白質 13.7 g 塩分 2.5 g 蛋白質 17.4 g 塩分 2.3 g 蛋白質 18.1 g 塩分 2.0 g 蛋白質 16.4 g 塩分 2.4 g 蛋白質 23.1 g 塩分 2.2 g 蛋白質 20.4 g 塩分 1.8 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

☆おすすめ☆ ベニス風ドリア エビカツ & ポテトフライ MIXサラダ フルーツ コンソメスープ	赤魚の唐揚げ ～野菜あんかけ～ 赤魚をカラッと揚げ、 サクサクの食感に 仕上げました。 鶏肉と煮卵の 煮物 野菜サラダ 納 豆 味噌汁 御 飯	豚肉の生姜焼き 人気のメニューです♪ 生姜の風味がきいた 豚肉は御飯が進みます。 洋風信田の煮物 コールスローサラダ ジャーマンポテト 味噌汁 御 飯	☆おすすめ☆ グリルチキン ～ガーリックソース～ *付け合せ* ～ソテー～ 豆腐の五目煮 大根サラダ 味噌汁 御 飯	☆おすすめ☆ 酸辣湯麺 焼き餃子 MIXサラダ 大根サラダ 味噌汁 御 飯	チーズハンバーグ パンバーグとチーズ、デミソースが 重なりあって、 深みのある味わいです。 *付け合せ* ～ポテト & ソテー～ コーンサラダ みかんゼリー ¹ フルーツ白玉 御 飯	ポークカレー 具材の旨みがたっぷりと 詰まっています♪ マーメイド サラダ ミルクゼリー コンソメスープ ¹ 御 飯
--	---	---	--	---	---	--

熱量 1129 kcal 脂質 37.0 g 热量 9.5 kcal 脂質 33.7 g 热量 901 kcal 脂質 39.2 g 热量 1017 kcal 脂質 40.4 g 热量 1054 kcal 脂質 19.5 g 热量 963 kcal 脂質 32.6 g 热量 893 kcal 脂質 30.5 g
蛋白質 33.3 g 塩分 5.5 g 蛋白質 55.2 g 塩分 4.3 g 蛋白質 36.2 g 塩分 4.8 g 蛋白質 55.4 g 塩分 4.4 g 蛋白質 37.4 g 塩分 4.5 g 蛋白質 33.3 g 塩分 4.7 g 蛋白質 29.7 g 塩分 4.8 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

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、是非活用してみて下さいお休みに、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



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
(該当社内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



東仁給食センター

2013.2.26