

NO. 2 - 3 2013.4.8 ~ 2013.4.14

=Weekly menu=

Monday 4/8 Tuesday 4/9 Wednesday 4/10 Thursday 4/11 Friday 4/12 Saturday 4/13 Sunday 4/14

★今週のおすすめ★

◎4月10日(水) 夕食

豚肉の生姜焼き

豚肉には疲労回復効果があり、体を元気にしてくれます。

◎4月12日(金) 夕食

とんかつ

肉厚のロースカツをジューシーに揚げました。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎4月8日(月) 夕食

チキンライス

東仁学生会館で人気のメニューです。ケチャップライスが優しい味わいです。

クエストありがとうございます。

朝食

ベーコン&エッグ ひじきの煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ミニハンバーグ シエル&コーンソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	竹輪の磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	干草玉子焼き 厚揚げのそぼろ煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼きホッケ 筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ポテトとコーンのマヨネーズ焼き ハムと野菜のクリーム煮 ミニサラダ フレンチトースト コーヒー・紅茶	イカのみりん焼き 鶏じゃが ミニサラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	--	--	--	--

熱量 564 kcal 脂質 20.6 g 熱量 535 kcal 脂質 18.6 g 熱量 515 kcal 脂質 9.9 g 熱量 561 kcal 脂質 16.8 g 熱量 526 kcal 脂質 10.3 g 熱量 556 kcal 脂質 25.5 g 熱量 524 kcal 脂質 8.7 g
 蛋白質 23.1 g 塩分 3.1 g 蛋白質 21.2 g 塩分 2.7 g 蛋白質 14.2 g 塩分 2.4 g 蛋白質 24.7 g 塩分 2.2 g 蛋白質 24.8 g 塩分 2.5 g 蛋白質 14.5 g 塩分 2.6 g 蛋白質 22.4 g 塩分 2.2 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

★リクエスト★ チキンライス 野菜コロケ&イカフライ レタスサラダ フルーツ コンソメスープ	焼き魚 ～鯖のみりん醤油漬け～ 鯖のみりん醤油に漬け込み香ばしく焼きました。 鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め 新玉葱のサラダ 茶碗蒸し おすまし 御飯	★おすすめ★ 豚肉の生姜焼き 豆腐の五目煮 春雨サラダ ～マヨネーズ和え～ ヨーグルト 味噌汁 御飯	グリルチキン ～オニオンソース～ 香ばしく焼いたチキンにオニオンソースをかけました。 *付け合わせ* ～ソテー&ポテト～ 春キャベツのミモザサラダ みかんゼリー コンソメスープ ライス	★おすすめ★ とんかつ 中華風冷奴 和風サラダ フルーツ白玉 味噌汁 御飯	イタリアンハンバーグ トマトソースをかけたハンバーグです。 *付け合わせ* ～ブロッコリー&マッシュポテト～ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ ライス	開花井 開花井の名前の由来は、文明開化時に入ってきた豚肉と玉葱を使用した事からという説があります。 五色野菜の寄せ揚げ煮物 コーンサラダ 味噌汁
---	--	---	--	---	--	--

熱量 952 kcal 脂質 30.3 g 熱量 858 kcal 脂質 36.1 g 熱量 942 kcal 脂質 35.6 g 熱量 1159 kcal 脂質 49.3 g 熱量 1029 kcal 脂質 40.8 g 熱量 933 kcal 脂質 33.1 g 熱量 914 kcal 脂質 24.4 g
 蛋白質 27.4 g 塩分 4.4 g 蛋白質 44.6 g 塩分 4.9 g 蛋白質 41.4 g 塩分 4.8 g 蛋白質 50.6 g 塩分 3.2 g 蛋白質 36.4 g 塩分 3.9 g 蛋白質 33.4 g 塩分 5.7 g 蛋白質 34.3 g 塩分 5.8 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



東京都食品衛生自主管理認証制度

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(該当管内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



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。
 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(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、給食センター-TEL:042-463-2005 メール:diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
 ☆携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/l/m.html
 ☆給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/
 ☆メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。
 ☆お待ちしています。メニューリクエスト:ntst@tohjin.co.jp



東仁給食センター 2013.3.18