

NO.4 - 4 2013.4.22 ~ 2013.4.28

=Weekly menu=

Monday 4/22 Tuesday 4/23 Wednesday 4/24 Thursday 4/25 Friday 4/26 Saturday 4/27 Sunday 4/28

★今週のおすすめ★

◎4月23日(火) 夕食

鮭のムニエル
～タルタルソース～
香ばしく焼いた鮭と
タルタルソースの
相性は抜群です。

◎4月24日(水) 夕食

鶏のジューシー
唐揚げ

衣で旨味を閉じ込め、
ジューシーに揚げた
唐揚げです。みんな
大好きなおかずです。

どうぞお楽しみに！！

★リクエスト★

◎4月25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

肉巻き& えび餃子	じゃが巻き	若鶏の ごま照り焼き	ハムステーキ	焼き鯖	ハッシュポテト	ミートボール
きんぴらごぼう	ハムと野菜の コンソメ煮	糸コンニャクと 挽肉の煮物	青菜とコーンの ソテー	鶏団子と野菜の 煮物	マカロニの クリーム煮	根菜煮物
ミニサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	ミニサラダ
味噌汁	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ピザトースト	おすまし
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 652 kcal 脂質 17.5 g 熱量 504 kcal 脂質 16.5 g 熱量 497 kcal 脂質 12.0 g 熱量 452 kcal 脂質 11.9 g 熱量 547 kcal 脂質 14.8 g 熱量 623 kcal 脂質 25.1 g 熱量 483 kcal A質 8.4 g
 蛋白質 22.1 g 塩分 2.2 g 蛋白質 14.6 g 塩分 2.4 g 蛋白質 19.5 g 塩分 2.1 g 蛋白質 16.1 g 塩分 2.1 g 蛋白質 24.4 g 塩分 2.0 g 蛋白質 19.5 g 塩分 2.8 g 蛋白質 13.3 g 塩分 2.7 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

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。	★おすすめ★ 鮭のムニエル ～タルタルソース～ *付け合わせ* ～ソテー～	★おすすめ★ 鶏のジューシー 唐揚げ	★リクエスト★ 担々麺	豚肉の ガーリックソース炒め 豚肉に含まれる ビタミンB1は、ガーリックに よって吸収が高まり、 疲労回復効果が 増します。	照りマヨ ハンバーグ 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。 *付け合わせ* ～マッシュポテト& ミックスベジタブル～	豚肉と玉葱の 青椒肉絲風 カキの旨味を凝縮した オイスターソースで 味付けしました。 コクと旨味のある 炒め物です。
イカと野菜の 塩炒め	洋風じゃが芋 ～トマト風味～	味噌田楽	海老カツ& ポテトフライ 海老カツはプリプリの 海老がたくさん 入っています。	野菜サラダ	海鮮ボールの 煮物	
大根サラダ	春雨サラダ	アスパラサラダ	レタスサラダ	コーヒーゼリー	野菜サラダ	
味噌汁	コンソメスープ	おすまし	ジャムヨーグルト	味噌汁	味噌汁	
御飯	ライス	御飯	チャーハン	御飯	御飯	

熱量 901 kcal 脂質 22.7 g 熱量 932 kcal 脂質 32.3 g 熱量 1024 kcal 脂質 39.2 g 熱量 1055 kcal 脂質 37.8 g 熱量 850 kcal 脂質 31.2 g 熱量 760 kcal 脂質 23.4 g 熱量 713 kcal 脂質 22.0 g
 蛋白質 42.3 g 塩分 4.2 g 蛋白質 37.2 g 塩分 3.7 g 蛋白質 34.0 g 塩分 4.6 g 蛋白質 45.4 g 塩分 7.3 g 蛋白質 29.2 g 塩分 3.5 g 蛋白質 24.3 g 塩分 3.4 g 蛋白質 28.7 g 塩分 4.2 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



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



☆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、種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:042-468-2005 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・要望を下記アドレスにお送り下さい。
 お待ちしております。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp