



NO.5 → 4 2013.4.29 ~ 2013.5.5

Monday
4/29

Tuesday
4/30

Wednesday
5/1

Thursday
5/2

Friday
5/3

Saturday
5/4

Sunday
5/5

=Weekly menu=

朝食

| | | | | | | |
|---|--|--------------------------------------|---|--|--|--|
| ベーコンエッグ きゃべつ そばろンテー ミニサラダ 味噌汁 御飯 | 明太子オムレツ 野菜入り 鶏つくね ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯 | 蒸しシュウマイ 煮染め ミニサラダ 味噌汁 御飯 | 笹かまぼこ もやし の 香味炒め ミニサラダ 味噌汁 御飯 | 白身魚の マヨチーズ焼き チキンのうま煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯 | スクランブルエッグ ロールキャベツ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶 | さつま揚げ 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯 |
|---|--|--------------------------------------|---|--|--|--|

熱量 334 kcal 脂質 21.8 g 蛋白質 16.7 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 476 kcal 脂質 7.8 g 蛋白質 16.3 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 579 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 20.1 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 410 kcal 脂質 6.5 g 蛋白質 18.5 g 塩分 2.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 603 kcal 脂質 19.8 g 蛋白質 30.7 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 467 kcal 脂質 17.7 g 蛋白質 23.3 g 塩分 2.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 544 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 23.4 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|---|
| 牛井 ～温泉卵付き～ 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。 | 鯖の味噌煮 特製の味噌ダレで じっくり煮込みました。 人気のあるおかずです。 | ★リクエスト★ 天津かに玉の 甘酢あんかけ チャプチェ ～韓国風炒め物～ | 肉豆腐 豆腐に含まれる レシチンは 脳を活性化させ、 記憶力や集中力を高める 効果があります。 | 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。 *付け合わせ* ～炒め物～ | ポークカレー 数種類の香辛料を ブレンドして、 じっくり煮込んだ深み のある味わいです。 | スパゲティ ミートソース 挽肉の旨味とトマトの 酸味をうまく調和させ たまるやかなソースが 決め手です。 |
| 湯奴又は冷奴 野菜サラダ 味噌汁 | ★旬菜メニュー★ 竹の子の土佐煮 和風サラダ 納豆 けんちん汁 御飯 | 胡麻ドレサラダ フルーツ 中華スープ 御飯 | 竹輪の磯辺揚げ 春雨サラダ ～マヨネーズ和え～ 柏餅 味噌汁 御飯 | かに風味つみれの煮物 野菜サラダ 味噌汁 御飯 | マーメイド サラダ フルーツ ミックス コンソメスープ | クリームコロケ& イカフライ コールスローサラダ フルーチェ コンソメスープ ライス |

熱量 1186 kcal 脂質 45.6 g 蛋白質 54.0 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 824 kcal 脂質 23.8 g 蛋白質 45.5 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 784 kcal 脂質 20.2 g 蛋白質 18.1 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 949 kcal 脂質 29.8 g 蛋白質 31.0 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 950 kcal 脂質 30.4 g 蛋白質 46.5 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1117 kcal 脂質 30.9 g 蛋白質 32.3 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 915 kcal 脂質 33.7 g 蛋白質 32.8 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★旬菜メニュー★

◎4月30日(火) 夕食
竹の子の土佐煮
しゃきしゃきとした
歯ごたえが特徴です。
どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎5月1日(水) 夕食
天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふんわり感がうれしい
かに玉。御飯にのせれ
ば天津飯になります。
リクエストありがとうございました。



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、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、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/1/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:nst@tohjin.co.jp



東仁給食センター 2013.4.23