



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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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・コロツケ & イカフライ コルスローサラダ 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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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 七大アレルギー：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