

NO.7

2013.5.13

2013.5.19

=Weekly menu=

Monday
5/13

Tuesday
5/14

Wednesday
5/15

Thursday
5/16

Friday
5/17

Saturday
5/18

Sunday
5/19

★今週のオススメ★

◎5月13日(月) 夕食

味噌カツ

サクッと揚がった
トンカツと甘辛い味噌が
とても良く合います。

◎5月18日(土) 夕食

焼きカレー

熱々のうちに
お召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎5月17日(金) 夕食

牛肉の甘辛炒め丼
～ビビンパブルコギ丼～

牛肉と野菜を
焼き肉風に炒め、
御飯にのせました。

リクエストありがとうございました

朝食

玉子焼き 豚肉と ゴボウの煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ポテトのピザ風 オープン焼き 具たくさん ポトフ ミニサラダ カップヨーグルト パン コーヒー・紅茶	スペイン風 オムレット 厚揚げとコンニャク の味噌煮 青菜とかまぼこ の和え物 おすまし 御飯	ごまひじき バーグ 筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 ハムと野菜の 炒め物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	ポロニア ソーセージカツ ペンの トマトソース ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	さかなと野菜 のすり身 のオープン焼き 肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	---	--	--	---

熱量 581 kcal 脂質 17.1 g 蛋白質 21.6 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 571 kcal 脂質 17.6 g 蛋白質 22.3 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 576 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 2.0 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 594 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 20.6 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 415 kcal 脂質 6.1 g 蛋白質 19.8 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 479 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 16.2 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 623 kcal 脂質 17.4 g 蛋白質 18.1 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★オススメ★ 味噌カツ 豆腐の五目煮 レタスサラダ おすまし 御飯	焼きホッケ 程よい塩加減の ホッケです。 大根おろしでさっぱりと お召し上がり下さい。 豚肉と野菜の 細切り炒め 和風サラダ 納豆 味噌汁 御飯	野菜のたっぷり 中華うま煮 野菜の旨みがたっぷりと 入った一品です。 揚げボールの 煮物 胡麻ドレサラダ 中華スープ 御飯	フライセット Eビカツとチキンカツ、 2種のフライセットです。 かきたまうどん 大根サラダ フルーツ白玉 御飯	★リクエスト★ 牛肉の 甘辛炒め丼 ～ビビンパブルコギ丼～ 中華風冷奴 春雨サラダ ～マヨネーズ和え～ フルーツ 味噌汁	★オススメ★ 焼きカレー シーザーサラダ ジャムヨーグルト コンソメスープ	中華丼 様々な具材が入り、 旨み、栄養が詰まった 丼物となっています。 揚げ棒餃子 野菜サラダ 中華スープ
--	--	---	---	--	---	---

熱量 1064 kcal 脂質 41.5 g 蛋白質 43.0 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 701 kcal 脂質 21.9 g 蛋白質 38.4 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 658 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 16.4 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 995 kcal 脂質 26.9 g 蛋白質 45.0 g 塩分 5.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 939 kcal 脂質 24.6 g 蛋白質 24.7 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1028 kcal 脂質 36.6 g 蛋白質 36.1 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 856 kcal 脂質 27.5 g 蛋白質 24.0 g 塩分 3.4 g 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。

熱量及び塩分量の数値は「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:042-468-2005 メール:diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
 ☆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.blog11.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!」などのご意見や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