

No. 8 - 4 2013.5.20 ~ 2013.5.26

=Weekly menu=  
Saturday 5/25 Sunday 5/26

Monday 5/20 Tuesday 5/21 Wednesday 5/22 Thursday 5/23 Friday 5/24

★今週のオススメ★

◎5月20日(月) 夕食  
トマト煮込み  
ハンバーグ

ハンバーグを特製の  
トマトソースで煮込み  
ました。アツアツを  
お召し上がり下さい。

◎5月21日(火) 夕食

焼き鯖&十五穀御飯

ビタミン豊富な  
十五穀御飯と  
鯖の組み合わせは、  
相性抜群です!

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎5月24日(金) 夕食

野菜たっぷり  
タンメン

野菜をたっぷりを使い、  
これだけで満腹に  
なりそうな一品です。

リクエストありがとうございました

朝食

豚肉入り 薄焼き玉子	チキンナゲット	さつま揚げ	フレッシュエッグチーズ	焼きホッケ	ハムサラダ フライ	卵と野菜の 炒め物
切り干し大根	ハムと野菜の クリーム煮	鶏肉と大根の 煮物	野菜たっぷり 春雨煮	五目煮	ミートボール	豆腐の甘辛煮
ミニサラダ	ミニサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	白菜と小松菜の おひたし	ミニサラダ	ミニサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	チーズトースト	味噌汁
味噌汁	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 452 kcal 脂質 7.6 g 熱量 527 kcal 脂質 17.9 g 熱量 443 kcal 脂質 5.0 g 熱量 493 kcal 脂質 10.3 g 熱量 471 kcal 脂質 8.7 g 熱量 518 kcal 脂質 22.0 g 熱量 566 kcal 脂質 17.4 g  
 蛋白質 16.0 g 塩分 2.2 g 蛋白質 21.8 g 塩分 2.6 g 蛋白質 17.0 g 塩分 2.0 g 蛋白質 17.1 g 塩分 2.3 g 蛋白質 21.4 g 塩分 2.4 g 蛋白質 18.7 g 塩分 2.3 g 蛋白質 23.2 g 塩分 2.6 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

★オススメ★ トマト煮込み ハンバーグ	★オススメ★ 焼き鯖	麻婆豆腐 ほどよい辛みは食欲を 増進させます。 *付け合わせ* ~モヤシのナムル~	グリルチキン ~ガーリックソース~ こんがり焼いたチキンに 疲労回復効果がある ガーリックソースを かけました。 *付け合わせ* ~のりポテト~	★リクエスト★ 野菜たっぷり タンメン	ハヤシライス 牛肉と野菜を じっくり煮込みました。	若鶏の竜田揚げ 柔らかい鶏肉に 醤油ベースの 下味をつけて、 カラッと揚げました。
野菜サラダ	豚肉とビーフン の炒め物	蒸籠セツト	人参しりしり	パリっと春巻き	ミモザサラダ	魚河岸揚げの 煮物
フルーチェ	和風サラダ	棒々鶏サラダ	野菜サラダ	わかめサラダ	みかんゼリー	春雨サラダ
コンソメスープ	味噌汁	中華スープ	味噌汁	アロエ ヨーグルト	コンソメスープ	味噌汁
ライス	御飯/十五穀御飯	御飯	御飯	チャーハン	御飯	御飯

熱量 727 kcal 脂質 22.7 g 熱量 894 kcal 脂質 35.5 g 熱量 994 kcal 脂質 46.0 g 熱量 928 kcal 脂質 38.5 g 熱量 738 kcal 脂質 22.4 g 熱量 1023 kcal 脂質 31.2 g 熱量 947 kcal 脂質 43.0 g  
 蛋白質 29.3 g 塩分 4.5 g 蛋白質 45.9 g 塩分 4.6 g 蛋白質 32.9 g 塩分 5.1 g 蛋白質 44.8 g 塩分 3.8 g 蛋白質 27.2 g 塩分 4.9 g 蛋白質 28.8 g 塩分 4.4 g 蛋白質 26.4 g 塩分 4.5 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

★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

東京都食品衛生自主管理認証制度