NO. 49 － 4　　2014.3.3 ～ 2014.3.9

=Weekly menu=

★今月の行事食★

◎3月3日（月）夕食
桃の節句メニュー

春らしい華やかなメニューをご用意しました。

どうぞお楽しみに♪

★今週のおすすめ★

◎3月5日（水）夕食
豚肉の生姜炒め
豚肉には疲労回復効果があり、体を元気にしてくれます。

◎3月7日（金）夕食
和風ハンバーグ
～オニオンソース～
ジューシーなハンバーグと玉葱をふんだんに使ったソースが良く合います。

どうぞお楽しみに！

朝食

Monday 3/3	Tuesday 3/4	Wednesday 3/5	Thursday 3/6	Friday 3/7	Saturday 3/8	Sunday 3/9
ごまひじきバーグ	フレッシュエッグチーズ	ボロニアソーセージカツ	肉巻き	白身魚のカレーパン粉焼き	ハッシュポテト	じゃが芋のツナマヨオーブン焼き
吉野煮	ベーコンと野菜のソテー	糸コンニャクと挽肉の煮物	ツナと野菜のソテー	豚肉と根菜の煮物	野菜たっぷり春雨煮	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	もやしとほうれん草のおひたし	ミニサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ
味付け海苔	牛　乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パ　ン	味噌汁
味噌汁	パ　ン	御　飯	御　飯	御　飯	コーヒー・紅茶	御　飯
御　飯	コーヒー・紅茶					
熱量 598 kcal 脂質 13.9 g	熱量 533 kcal 脂質 21.8 g	熱量 447 kcal 脂質 7.5 g	熱量 501 kcal 脂質 13.7 g	熱量 433 kcal 脂質 5.9 g	熱量 520 kcal 脂質 20.8 g	熱量 454 kcal 脂質 9.1 g
蛋白質 24.5 g 塩分 5.1 g	蛋白質 22.2 g 塩分 2.7 g	蛋白質 13.6 g 塩分 3.1 g	蛋白質 16.8 g 塩分 2.8 g	蛋白質 19.7 g 塩分 3.8 g	蛋白質 17.0 g 塩分 3.1 g	蛋白質 17.7 g 塩分 3.3 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

Monday 3/3	Tuesday 3/4	Wednesday 3/5	Thursday 3/6	Friday 3/7	Saturday 3/8	Sunday 3/9
☆行事食☆ 桃の節句メニュー 彩り三色丼	鯖の味噌煮 鯖に含まれるDHAは、脳の働きを活性化します。「青魚の王様」と言われるほど栄養豊富な魚です。	☆おすすめ☆ 豚肉の生姜炒め 豚肉には疲労回復効果があり、体を元気にしてくれます。	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ガーリックソースをかけました。スタミナ満点、御飯がすすむおかずです。 ＊付け合わせ＊ ～炒め物～	☆おすすめ☆ 和風ハンバーグ ～オニオンソース～ ＊付け合わせ＊ ～ソテー～	キーマカレー 挽肉を用いたインド料理の一つで、玉葱と人参をみじん切りにし挽肉と煮込みました。	酸辣湯麺 オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です。
若鶏のジューシー唐揚げ	けんちん煮物	豆腐の五目煮	マカロニサラダ	揚げボールの煮物	シーザーサラダ	揚げ棒餃子
新玉葱のサラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	きよみオレンジ	大根サラダ	みかんゼリー	コールスローサラダ
菜の花の汁物	納　豆	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	フルーツ白玉
甘　酒	おすまし	御　飯	ライス	御　飯		変わり御飯
手作りクリームあんみつ	御　飯					
熱量 1280 kcal 脂質 54.4 g	熱量 814 kcal 脂質 25.1 g	熱量 969 kcal 脂質 51.6 g	熱量 964 kcal 脂質 43.0 g	熱量 713 kcal 脂質 15.4 g	熱量 913 kcal 脂質 25.1 g	熱量 891 kcal 脂質 20.1 g
蛋白質 55.1 g 塩分 4.1 g	蛋白質 45.1 g 塩分 4.8 g	蛋白質 32.4 g 塩分 4.6 g	蛋白質 46.4 g 塩分 3.3 g	蛋白質 29.9 g 塩分 4.7 g	蛋白質 22.9 g 塩分 4.9 g	蛋白質 31.4 g 塩分 4.1 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、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：042-463-2005 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/i/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　2014.2.25