

No.50 - 4

2014.3.10 ~ 2014.3.16

Monday

3/10

朝食

★今週のおすすめ★

◎3月10日(月) 夕食
クリームシチュー
温かいシチューは
ホッとする一品です。

◎3月12日(水) 夕食
豚肉の黒胡椒炒め
塩・胡椒・ニンニクの
入った特製のタレで、
豚肉と野菜を炒めました。

◎3月15日(土) 夕食
チキン南蛮
宮崎県のご当地メニューを
東仁学生会館風に
アレンジしました。
南蛮タレと
特製のタルタルソースが
チキンに良く合います。

どうぞお楽しみに！



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おります。

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、夕食をご覧頂けます。www.tokyo-stage.co.jp/mm.html

☆給食センターのブログ(Weekly Menu)から給食センターからのお知らせや当日の夕食写真をご覧頂けます。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:nsr@tohjin.co.jp

=Weekly menu=

Tuesday

3/11

Wednesday

3/12

Thursday

3/13

Friday

3/14

Saturday

3/15

Sunday

3/16

朝食

プレーン
オムレツ
ひじきの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

ミートボール
ハムと
野菜のソテー¹
大根サラダ
パン
パン

チーズロール
切り干し大根の
煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

彩り野菜の
豆腐バーグ
きんぴらごぼう
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

焼き鮭
厚揚げの
さっと煮
もやしと胡瓜の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

マカロニ
グラタン
鶏肉と野菜の
コトコト煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

厚揚げ焼き
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

夕食

★おすすめ★
クリーム
シチュー
温かいシチューは
ホッとする一品です。
カレーコロッケ
コールスローサラダ
コーヒーゼリー
ライス

赤魚の唐揚げ
～野菜あんかけ～
～からと揚げた赤魚に
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。
鶏野菜炒め
野菜サラダ

★おすすめ★
豚肉の
黒胡椒炒め
塩・胡椒・ニンニクの
入った特製のタレで、
豚肉と野菜を
炒めました。
春雨サラダ
バナナ
味噌汁

チキンの
ねぎ塩焼き
風味豊かな
ねぎ塩だれに鶏肉を
漬け込み香ばしく
焼き上げました。
付け合せ
～ソテー～
味噌田楽
野菜サラダ
おすまし

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。
蒸籠セット
味噌汁
野菜サラダ
カルピスゼリー

☆おすすめ★
チキン南蛮
コーンサラダ
グレープ
フルーツ
味噌汁

デミソースDE
ハンバーグ
ボリュームのある
ハンバーグで、
特製デミソースを
かけました。
付け合せ
～ナポリタン～
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 956 kcal 脂質 40.8 g 热量 735 kcal 脂質 25.3 g 热量 800 kcal 脂質 27.6 g 热量 1049 kcal 脂質 41.6 g 热量 845 kcal 脂質 25.0 g 热量 814 kcal 脂質 25.8 g 热量 683 kcal 脂質 16.0 g

蛋白質 26.4 g 塩分 3.4 g 蛋白質 38.5 g 塩分 4.3 g 蛋白質 19.0 g 塩分 3.2 g 蛋白質 50. g 塩分 4.9 g 蛋白質 22.9 g 塩分 3.6 g 蛋白質 33.8 g 塩分 4.0 g 蛋白質 23.8 g 塩分 3.7 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

えび

えび

えび

えび

えび

東仁給食センター 2014.3.4