

NO. 2 - 4 2014.4.7 ~ 2014.4.13

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

4/7

4/8

4/9

4/10

4/11

4/12

4/13

朝食

★今週のおすすめ★

◎4月7日 (月) 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。

◎4月9日 (水) 夕食
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です

◎4月10日 (木) 夕食
サンラータンメン
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。

どうぞお楽しみに！

目玉焼き けんちん煮物 レタスサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ボロニア ソーセージカツ マカロニの クリーム煮 コールスローサラダ 牛乳 パン コーヒー・紅茶	竹輪の磯辺揚げ 鶏肉と 根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チーズオムレツ 厚揚げの さっと煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の カレーパン焼き 筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ポテトとコンの マヨネーズ焼き ロールキャベツ レタスサラダ 揚げパン コーヒー・紅茶	チーズロール ひじきの煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	---	--	--	--

熱量 477 kcal 脂質 11.4 g 熱量 605 kcal 脂質 16.4 g 熱量 581 kcal 脂質 15.5 g 熱量 478 kcal 脂質 11.7 g 熱量 503 kcal 脂質 7.6 g 熱量 506 kcal 脂質 24.5 g 熱量 438 kcal 脂質 9.4 g
 蛋白質 19.9g 塩分 3.7g 蛋白質 23.1g 塩分 4.5g 蛋白質 21.3g 塩分 4.1g 蛋白質 17.1g 塩分 3.3g 蛋白質 25.8g 塩分 3.7g 蛋白質 11.2g 塩分 2.9g 蛋白質 14.3g 塩分 3.3g
 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ 豚肉の生姜炒め 三色高野信田の 煮物 野菜サラダ コーヒーゼリー 味噌汁 御飯	★おすすめ★ チキンライス コーンフライ コールスローサラダ みかんゼリー コンソメスープ	★おすすめ★ サンラータンメン 酸辣湯麺 揚げ棒餃子 *付け合わせ* ~モヤしのナムル~ 野菜サラダ コンソメスープ 変わり御飯	チキンの チーズ香草焼き チーズの香りが 食欲をかき立てます。 *付け合わせ* ~炒め物~ 野菜サラダ オレンジ コンソメスープ ライス	焼きホッケ 脂がのった 大きいホッケは 食べ応えがあります。 茶碗蒸し マカロニサラダ 桜御飯	開花井 開花井の名前の由来は、 文明開化時に入ってきた 豚肉と玉葱を使用して いる事からという 説があります。 豆腐の五目煮 野菜サラダ 味噌汁
---	--	--	---	---	--

熱量 1123 kcal 脂質 57.4 g 熱量 810 kcal 脂質 18.1 g 熱量 873 kcal 脂質 21.0 g 熱量 829 kcal 脂質 21.0 g 熱量 903 kcal 脂質 35.8 g 熱量 626 kcal 脂質 18.2 g 熱量 866 kcal 脂質 23.2 g
 蛋白質 33.7g 塩分 4.9g 蛋白質 29.5g 塩分 3.7g 蛋白質 21.3g 塩分 4.1g 蛋白質 31.9g 塩分 4.9g 蛋白質 48.6g 塩分 3.8g 蛋白質 35.0g 塩分 4.0g 蛋白質 34.9g 塩分 4.7g
 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品



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
(該当管内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。
 お待ちしております。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp