

Monday
4/14

Tuesday
4/15

Wednesday
4/16

Thursday
4/17

Friday
4/18

Saturday
4/19

Sunday
4/20

朝食

さつま揚げ 切り干し大根の煮物 レタスサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	スクランブル エッグ 野菜たっぷり コトコト煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	ハムチーズ ピカタ じゃがバター コールスローサラダ 味噌汁 御飯	厚揚げ焼き 温泉卵 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 五目煮 おひたし 味噌汁 御飯	プレーン オムレット きんぴらごぼう ミニサラダ 味噌汁 御飯	チキンナゲット 豆腐の甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------

熱量 447 kcal 脂質 4.5 g 蛋白質 19.2 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 508 kcal 脂質 20.0 g 蛋白質 26.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 470 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 11.9 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 548 kcal 脂質 20.5 g 蛋白質 25.4 g 塩分 1.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 459 kcal 脂質 8.5 g 蛋白質 21.9 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 416 kcal 脂質 6.3 g 蛋白質 11.1 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 577 kcal 脂質 18.3 g 蛋白質 22.3 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品

夕食

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。	鯖の竜田揚げ ～野菜あんかけ～ カツと揚げた 鯖の竜田揚げに 野菜がたっぷり入った あんをかけました。	★おすすめ★ 照り焼きチキン *付け合わせ* ～炒め物～ 野菜サラダ	麻婆豆腐 ほどよい辛味は 食欲を増進させます！	★歓迎会 イベント★ パーティーメニュー 詳しくは、 メニューポスターを ご覧下さい	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。	和風おろし ハンバーグ 大根おろしと 特製の和風ソースで ハンバーグをさっぱりと お召し上がりください。 *付け合わせ* ～炒め物～ 野菜サラダ
蒸籠セット 春雨サラダ 中華スープ	ちぎり揚げの 煮物 野菜サラダ 味噌汁 竹の子御飯	グレープ フルーツ 味噌汁 御飯	パリっと春巻き コールスローサラダ 中華スープ 御飯	2種の チーズサラダ フルーチェ コンソメスープ	和風おろし ハンバーグ 大根おろしと 特製の和風ソースで ハンバーグをさっぱりと お召し上がりください。 *付け合わせ* ～炒め物～ 野菜サラダ	

熱量 828 kcal 脂質 22.1 g 蛋白質 19.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・えび
 熱量 794 kcal 脂質 31.0 g 蛋白質 25.3 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・えび
 熱量 943 kcal 脂質 34.5 g 蛋白質 46.1 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 767 kcal 脂質 31.5 g 蛋白質 21.9 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 --- kcal 脂質 --- g 蛋白質 --- g 塩分 --- g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・えび
 熱量 899 kcal 脂質 25.1 g 蛋白質 25.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 575 kcal 脂質 17.0 g 蛋白質 24.7 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品

★今週のおすすめ★

◎4月16日(水) 夕食

照り焼きチキン

特製の甘辛いタレが
決め手です。

◎4月18日(金) 夕食

歓迎会イベント

パーティーメニュー

パーティーメニューを
ご用意しております。

多くの方と交流が
もてる機会です。

皆さんそろって
ご参加下さい。

どうぞお楽しみに♪



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ゲン物質(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/

★メニューのリンク集を募集しています。「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。メニューリンク集: nst@tohjin.co.jp