

No. 8 - 4

2014.5.19 ~ 2014.5.25

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

5/19

5/20

5/21

5/22

5/23

5/24

5/25

★今週のおすすめ★

◎5月21日(水) 夕食
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
お召し上がり下さい。

◎5月22日(木) 夕食
スパゲティ

カルボナーラ
卵黄、生クリーム、
チーズ等で深みを
出したカルボナーラ
ソースです。

◎5月24日(土) 夕食
ミートソースドリア
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まるやかなソースが
決め手です。

どうぞお楽しみに!

朝食

じゃがバター
オムレット
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

チキンナゲット
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
飲むヨーグルト
パン
コーヒー・紅茶

ハムチーズ
ピカタ
鶏肉と
根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

肉巻き
ひじきの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

目玉焼き
五目煮
ゆでキャベツ
味噌汁
御飯

じゃが芋の
ツナオープン焼き
スープビーフン
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

肉野菜炒め
豆腐の甘辛煮
レタスサラダ
味噌汁
御飯

熱量 427 kcal 脂質 5.2g 蛋白質 14.4g 塩分 4.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 594 kcal 脂質 17.6g 蛋白質 23.0g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 465 kcal 脂質 11.2g 蛋白質 15.2g 塩分 3.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 473 kcal 脂質 11.0g 蛋白質 14.5g 塩分 3.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 493 kcal 脂質 12.9g 蛋白質 17.7g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 401 kcal 脂質 10.1g 蛋白質 14.8g 塩分 3.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
熱量 539 kcal 脂質 16.4g 蛋白質 19.0g 塩分 3.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

夕食

肉豆腐
豆腐に含まれる
レシチンには
脳を活性化させ、
記憶力や集中力を
高める効果があります。

クレーミーコロッケ
コールスローサラダ
グレープ
フルーツ
味噌汁
御飯

熱量 760 kcal 脂質 25.0g 蛋白質 25.9g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品 かに

鯖のみりん
醤油漬け
鯖のみりん醤油に
漬け込み香ばしく
焼きました。

豚肉と野菜の
塩だれ炒め
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 700 kcal 脂質 22.9g 蛋白質 33.1g 塩分 4.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

★おすすめ★
和風おろし
ハンバーグ
付け合わせ
~海苔ポテト~

人参しりしり
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 729 kcal 脂質 22.6g 蛋白質 26.1g 塩分 4.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

★おすすめ★
スパゲティ
カルボナーラ

コーンフライ
コールスローサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 792 kcal 脂質 22.3g 蛋白質 20.5g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

グリルチキン
~オニオンソース~
香ばしく焼いたチキンに
オニオンソースを
かけました。
付け合わせ
~炒め物~

レタスサラダ
フルーチェ
コンソメスープ
ライス

熱量 831 kcal 脂質 35.4g 蛋白質 44.7g 塩分 2.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

★おすすめ★
ミートソース
ドリア
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まるやかなソースが
決め手です。

ミモザサラダ
パインゼリー
コンソメスープ

熱量 943 kcal 脂質 25.6g 蛋白質 24.7g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

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。

おまかせ煮物
レタスサラダ
味噌汁

熱量 850 kcal 脂質 22.8g 蛋白質 34.3g 塩分 4.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品



東仁学生会館給食センターの表彰等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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・アレルギーマーク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、卵・小麦類は280g=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マーク(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/
☆メニューのリンクエラ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。メニューリンクエラスト: nst@tohjin.co.jp