

NO.51 - 4

2015.3.16 ~ 2015.3.19

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎3月16日(月)夕食
ガーリック

照り焼きチキン
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。

メニュー
リクエスト
募集中!!

「あんな料理が
食べたいな」
「あの料理を
また食べたいな」

というものがありましたら、こちらのアドレス

↓↓↓
(nst@tohjin.co.jp) まで
お気軽にどうぞ♪

たくさんのリクエスト
お待ちしております。

Monday Tuesday Wednesday Thursday
3/16 3/17 3/18 3/19

朝食

大判玉子焼き	おまかせフライ	おまかせ メニュー	おまかせ オムレツ
ひじきの煮物	マカロニの デミソース煮	鶏肉と 根菜の煮物	糸コンニャクの そぼろ煮
茹でキャベツ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ
味噌汁	パン	味噌汁	味噌汁
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯

熱量 426 kcal 脂質 7.0 g 熱量 434 kcal 脂質 11.0 g 熱量 530 kcal 脂質 15.2 g 熱量 398 kcal 脂質 5.3 g
 蛋白質 16.6 g 塩分 3.6 g 蛋白質 13.8 g 塩分 2.8 g 蛋白質 18.7 g 塩分 3.9 g 蛋白質 12.4 g 塩分 3.4 g
 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

夕食

★おすすめ★ ガーリック 照り焼きチキン *付け合わせ ~野菜ソテー~	豚肉と野菜の 五目味噌炒め 豚肉と野菜を特製の 辛味噌で炒めました。	オリジナル ポークカレー 数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んだコクのある カレーです。
シャキシャキ 大根サラダ	豆腐の五目煮	フレッシュ 野菜サラダ
みかん	フレッシュ 野菜サラダ	フレッシュ 野菜サラダ
味噌汁	おすまし	ヨーグルト
御飯	御飯	コンソメスープ

熱量 875 kcal 脂質 37.1 g 熱量 740 kcal 脂質 30.8 g 熱量 909 kcal 脂質 25.2 g
 蛋白質 46.0 g 塩分 3.1 g 蛋白質 24.4 g 塩分 4.8 g 蛋白質 23.2 g 塩分 4.9 g
 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦 七大アレルギー: 卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品

*** 給食センターより ***
 4月6日(月)夕食よりお食事をご用意させていただきます。
 4月からも、より一層美味しく、安全なお食事を提供していけるように頑張ります。

<会館を卒業されるみなさんへ>

これからも、規則正しい
食生活を続けて元気に頑張って下さい!
みなさんのご活躍を心より
応援しております。



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
 (該当賞内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「日本食品標準成分表2010」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。
 ドレッシングやソース等のお好みで使用される調味料は計算値には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/1/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 ※パソコンからのメール着信拒否や受信相手を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。