

NO.1 - 4

2015.4.6 ~ 2015.4.12

=Weekly menu=

Monday
4/6

Tuesday
4/7

Wednesday
4/8

Thursday
4/9

Friday
4/10

Saturday
4/11

Sunday
4/12

★今週のおすすめ★

◎4月6日(月)夕食

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。

◎4月9日(木)夕食

絶品! マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

どうぞお楽しみに!

皆様が、
健康的な生活を
送れますよう、
食生活をサポート
致します。美味しく
安心、安全な
お食事を提供して
参りますので、
よろしく願い
致します。

朝食

ポテトの
マヨネーズ焼き
~ブラックペパーがけ~
ツナと
野菜のソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

チーズオムレツ
肉巻き
シュウマイ
五目煮
切り干し大根の
煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

目玉焼き
筑前煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

チキンバー
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

大判玉子焼き
じゃが芋の
甘辛煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 525kcal 脂質 24.0g 蛋白質 13.2g 塩分 2.0g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品
熱量 451kcal 脂質 9.3g 蛋白質 13.8g 塩分 3.0g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品
熱量 450kcal 脂質 6.9g 蛋白質 11.4g 塩分 3.2g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品
熱量 541kcal 脂質 13.6g 蛋白質 19.9g 塩分 2.7g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品
熱量 475kcal 脂質 13.6g 蛋白質 19.1g 塩分 3.0g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品
熱量 465kcal 脂質 5.7g 蛋白質 13.0g 塩分 3.0g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
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。

厚切りハムカツ

コールスローサラダ

ヨーグルト

コンソメスープ

熱量 1148kcal 脂質 39.3g 蛋白質 33.1g 塩分 6.0g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

おいしいね♪
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。

野菜コロケ

コールスローサラダ

オレンジ

コンソメスープ

熱量 720kcal 脂質 16.6g 蛋白質 17.4g 塩分 3.1g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

ふわふわ親子丼
柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵でふっくら
とじました。

豆腐の五目煮

シャキシャキ
大根サラダ

味噌汁

熱量 875kcal 脂質 20.8g 蛋白質 35.0g 塩分 4.9g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
絶品!
マーボー豆腐

コーンコロケ

コールスローサラダ

フルーツゼリー

中華スープ

御飯

熱量 653kcal 脂質 16.4g 蛋白質 19.9g 塩分 3.1g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

豚肉と野菜の
香味炒め
豚肉と野菜を特製の
香味タレで炒めました。
御飯がすすむ
おかずです。

揚げボールの
煮物

春雨サラダ

味噌汁

御飯

熱量 803kcal 脂質 25.6g 蛋白質 25.0g 塩分 5.0g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ
~野菜あんかけ~
カラッと揚げた赤魚に
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。

茶碗蒸し

新玉葱のサラダ

ミニうどん

御飯

熱量 675kcal 脂質 14.4g 蛋白質 34.1g 塩分 3.9g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

デミソースDE
ハンバーグ

ボリュームのある
ハンバーグに特製の
デミソースを
かけました。
付け合わせ
~ナポリタン~

コールスローサラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 658kcal 脂質 19.1g 蛋白質 23.1g 塩分 4.0g 七大アレルギー:卵・小麦・乳製品

リクエストメニュー
大募集!!

「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♪
リクエストお待ちしております。



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(1膳)160g=252kcal、カレー・丼物は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。
ドレッシングやソース等のお好みで使用してい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。
※お持ち帰り用は、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。