

No. 4 - 4

2015.4.27 ~ 2015.5.3

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

4/27

4/28

4/29

4/30

5/1

5/2

5/3

★今週のおすすめ★

◎4月27日 (月) 夕食

味噌カツ

サクッと揚げた
トンカツと甘辛い味噌が
とても良く合います。

◎4月30日 (木) 夕食

タンメン

野菜のシャキシャキした
食感がたまりません。

どうぞお楽しみに!

朝食

プレーン
オムレツ
鶏肉と
根菜の煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

ポテトの
マヨネーズ焼き
~ブラックペッパーがけ~
キャベツ
そぼろソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

さつま揚げ
鶏肉と
野菜のうま煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
ごぼうと
糸こんにゃくの煮物
茹でキャベツ
味噌汁
御飯

ミートボール
豆腐と
野菜の煮物
おひたし
味噌汁
御飯

ベーコン
ポテトバーグ
ロールキャベツ
レタスサラダ
パン
コーヒー・紅茶

千草焼き
厚揚げと
こんにゃくの味噌煮
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 473 kcal 脂質 8.8 g
蛋白質 20.0 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 606 kcal 脂質 27.0 g
蛋白質 16.2 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 464 kcal 脂質 7.6 g
蛋白質 19.3 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 433 kcal 脂質 8.7 g
蛋白質 11.7 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 538 kcal 脂質 11.1 g
蛋白質 17.5 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 378 kcal 脂質 10.0 g
蛋白質 16.1 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 501 kcal 脂質 9.7 g
蛋白質 16.5 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

★今週の行事食★

◎5月2日 (土) 夕食

柏餅

柏の葉は、香りが強く
邪気を払うと言われて
います。新芽が出ないと
古い葉が落ちない
特徴から「子孫繁栄」
の意味があります。
端午の節句5月5日が
休日の為、5月2日に
提供致します。

★おすすめ★
味噌カツ

さつま揚げの
煮物
コールスローサラダ
パインゼリー
おすまし
御飯

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。
コーンコロッケ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

焼き鯖
~大根おろし添え~
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。
昔ながらの
味噌田楽
コールスローサラダ
おすまし
御飯

★おすすめ★
タンメン

野菜のシャキシャキした
食感がたまりません。
野菜コロッケ
コールスローサラダ
ヨーグルト
御飯

オリジナル
チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。
フレッシュ
野菜サラダ
コーヒーゼリー
コンソメスープ

ガーリック
照り焼きチキン
付け合わせ
~野菜ソテー~
マカロニサラダ
★行事食★
柏餅
味噌汁
御飯

ハヤシライス
牛肉と野菜を
じっくり煮込みました。
コールスローサラダ
バナナ
バナナに含まれている
カリウムは血中の
ナトリウムを排出する
働きがあります。
コンソメスープ

熱量 1014 kcal 脂質 31.6 g
蛋白質 34.1 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 678 kcal 脂質 18.9 g
蛋白質 22.8 g 塩分 5.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 791 kcal 脂質 27.6 g
蛋白質 43.2 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 848 kcal 脂質 15.8 g
蛋白質 24.5 g 塩分 5.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 1040 kcal 脂質 36.0 g
蛋白質 23.7 g 塩分 6.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 1127 kcal 脂質 44.4 g
蛋白質 51.6 g 塩分 6.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 1024 kcal 脂質 34.3 g
蛋白質 22.2 g 塩分 5.7 g
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
(該当内1235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。