

Monday 5/4 Tuesday 5/5 Wednesday 5/6 Thursday 5/7 Friday 5/8 Saturday 5/9 Sunday 5/10

★今週のおすすめ★

◎5月8日(金) 夕食  
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。

◎5月9日(土) 夕食  
豚肉と春キャベツの

五目味噌炒め  
豚肉と野菜を特製の  
辛味噌で炒めました。

どうぞお楽しみに!

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。

朝食

|               |              |         |              |                  |                    |                 |
|---------------|--------------|---------|--------------|------------------|--------------------|-----------------|
| ハムチーズ<br>フライ  | 目玉焼き         | チーズオムレツ | miniハンバーグ    | 鯖のトマト<br>ソースグラタン | じゃがバター<br>inオムレツ   | 蒸しシュウマイ         |
| 切り干し大根の<br>煮物 | 厚揚げの<br>さっと煮 | ひじきの煮物  | きんぴらごぼう      | 肉団子と<br>野菜の煮物    | ウインナーと野菜の<br>クリーム煮 | 糸コンニャクの<br>そぼろ煮 |
| 茹でキャベツ        | コールスローサラダ    | 茹でキャベツ  | スパゲティ<br>サラダ | 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           | 味噌汁          | 味噌汁     | 味噌汁          | 味噌汁              | パン                 | 味噌汁             |
| 御飯            | 御飯           | 御飯      | 御飯           | 御飯               | コーヒー・紅茶            | 御飯              |

熱量 450 kcal 脂質 8.2g 熱量 530 kcal 脂質 16.5g 熱量 424 kcal 脂質 8.2g 熱量 656 kcal 脂質 21.2g 熱量 515 kcal 脂質 10.5g 熱量 390 kcal 脂質 11.0g 熱量 451 kcal 脂質 8.0g  
 蛋白質 9.9g 塩分 3.5g 蛋白質 20.9g 塩分 3.4g 蛋白質 12.9g 塩分 3.2g 蛋白質 16.3g 塩分 4.5g 蛋白質 22.5g 塩分 4.3g 蛋白質 13.1g 塩分 3.4g 蛋白質 14.9g 塩分 3.7g  
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

夕食

|  |   |   |  |                            |                               |               |
|--|---|---|--|----------------------------|-------------------------------|---------------|
| イタリアン<br>ハンバーグ   | ミートソース<br>ドリア   | カツ丼   | 香味塩だれ<br>チキン   | ★おすすめ★<br>おいしいね♪<br>チキンライス | ★おすすめ★<br>豚肉と春キャベツの<br>五目味噌炒め | ヒレカツ          |
| チーズをのせて焼いた<br>ハンバーグにトマト<br>ケチャップを<br>かけました。<br>*付け合わせ*<br>～パスタソース～ | ～とろとろチーズのせ～<br>挽肉の旨味とトマトの<br>酸味をうまく調和させた<br>まるやかなソースが<br>決め手です。 | やわらかなトンカツと<br>玉葱をだしの効いた<br>井つゆで味付けし、<br>卵でふくらりと<br>とじました。 | 風味豊かな塩だれに<br>鶏肉を漬け込み香ばしく<br>焼き上げました。<br>*付け合わせ*<br>～野菜ソテー～ | カレーコロッセ                    | さつま揚げの<br>煮物                  | 昔ながらの<br>味噌田楽 |
| コールスローサラダ  | アジフライ   | 冷奴  | シャキシャキ<br>大根サラダ  | コールスローサラダ                  | フレッシュ<br>野菜サラダ                | コールスローサラダ     |
| コンソメスープ  | コールスローサラダ   | 冷奴  | オレンジ<br>味噌汁  | ヨーグルト                      | ミニうどん                         | おすまし          |
| ライス  | コンソメスープ   | 味噌汁   | 御飯   | コンソメスープ                    | 御飯                            | 御飯            |

熱量 675 kcal 脂質 20.7g 熱量 846 kcal 脂質 24.7g 熱量 930 kcal 脂質 24.0g 熱量 859 kcal 脂質 39.8g 熱量 766 kcal 脂質 16.9g 熱量 826 kcal 脂質 28.9g 熱量 636 kcal 脂質 12.9g  
 蛋白質 27.1g 塩分 3.9g 蛋白質 27.2g 塩分 4.5g 蛋白質 36.6g 塩分 4.8g 蛋白質 45.3g 塩分 4.9g 蛋白質 20.3g 塩分 3.3g 蛋白質 23.1g 塩分 5.0g 蛋白質 21.1g 塩分 4.1g  
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

★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。

熱量及び塩分等の数値は「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(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す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ゲン(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。  
 ※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。



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  
 (※当館内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

