

NO.7 - 4

2015.5.18 ~ 2015.5.24

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

5/18

5/19

5/20

5/21

5/22

5/23

5/24

★今週のおすすめ★

◎5月18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。

◎5月19日(火) 夕食

豚たま井

豚肉と玉葱をだしの
効いた井つゆで
味付けし、卵で
ふっくらとしました。

◎5月20日(水) 夕食

豚肉と野菜の

中華旨煮

野菜の旨味がたっぷりと
入った一品です。

どうぞお楽しみに!

朝食

さつま揚げ ひじきの煮物 茹でキャベツ 味付け海苔 味噌汁 御飯	フレッシュ エッグチーズ スープ春雨 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ベーコン ポテトバーグ 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 豆腐と 野菜の煮物 おひたし 味噌汁 御飯	鯖の水煮 ~大根おろし添え~ 五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	大判玉子焼き マカロニと野菜の コンソメ炒め コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	チキンバー 厚揚げと 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	---	---	--	--	--

熱量 463 kcal 脂質 7.1 g 熱量 441 kcal 脂質 12.8 g 熱量 511 kcal 脂質 9.9 g 熱量 478 kcal 脂質 10.9 g 熱量 470 kcal 脂質 9.6 g 熱量 496 kcal 脂質 12.8 g 熱量 493 kcal 脂質 11.3 g
 蛋白質 20.7g 塩分 4.4g 蛋白質 17.9g 塩分 3.5g 蛋白質 18.6g 塩分 3.5g 蛋白質 18.0g 塩分 3.1g 蛋白質 16.0g 塩分 3.4g 蛋白質 24.5g 塩分 4.5g 蛋白質 19.8g 塩分 3.0g
 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

★おすすめ★ ガーリック 照り焼きチキン *付け合わせ* ~ホリタン&インゲンター~ シヤキシヤキ 大根サラダ オレンジ コンソメスープ ライス	★おすすめ★ 豚たま井 豚肉と玉葱をだしの 効いた井つゆで 味付けし、卵で ふっくらとしました。 冷奴 フレッシュ 野菜サラダ 沢煮椀	★おすすめ★ 豚肉と野菜の 中華旨煮 野菜コロッケ コールスローサラダ コーヒーゼリー 中華スープ 御飯	照りマヨ ハンバーグ 柔らかいハンバーグに マヨネーズを添えました。 照り焼きソースの 相性が抜群です。 *付け合わせ* ~パスタソテー~ フレッシュ 野菜サラダ ヨーグルト コンソメスープ ライス	かきたまうどん ダシの香る麺つゆに ふわふわの卵を 合わせたらうどんです。 メンチカツ コールスローサラダ カルピスゼリー 御飯	とり天井 サクッと揚げた 鶏の天ぷらを御飯に のせ、天井のタレを かけました。削り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。 さつま揚げの 煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	タンメン 野菜のシャキシャキした 食感がたまりません。 ちくわの 磯辺揚げ コールスローサラダ 御飯
---	--	---	---	---	---	--

熱量 1038 kcal 脂質 36.1 g 熱量 825 kcal 脂質 22.6 g 熱量 662 kcal 脂質 21.1 g 熱量 774 kcal 脂質 23.2 g 熱量 801 kcal 脂質 13.4 g 熱量 953 kcal 脂質 19.5 g 熱量 837 kcal 脂質 16.9 g
 蛋白質 51.3g 塩分 4.9g 蛋白質 33.4g 塩分 3.5g 蛋白質 14.5g 塩分 3.3g 蛋白質 26.8g 塩分 4.4g 蛋白質 23.8g 塩分 5.0g 蛋白質 30.4g 塩分 4.9g 蛋白質 25.8g 塩分 5.0g
 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



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
 (該当月内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)は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、夕食をご覧頂けます。 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をご覧頂けます。 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。

