

Monday 5/25 Tuesday 5/26 Wednesday 5/27 Thursday 5/28 Friday 5/29 Saturday 5/30 Sunday 5/31

★今週のおすすめ★

◎5月27日 (水) 夕食

肉豆腐

豆腐に含まれるレシチンには脳を活性化させ、記憶力を高める効果があります。

◎5月28日 (木) 夕食

The★鶏井

鶏そぼろと卵そぼろ、鶏肉の照り焼きがのった井物です。

どうぞお楽しみに！

★今週のリクエスト★

◎5月30日 (土) 夕食

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。

リクエストありがとうございました。

朝食

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|---|
| 目玉焼き 糸コンニャクのそぼろ煮 レタスサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯 | プレーンオムレツ ウインナーと野菜のソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶 | ミートボール 鶏肉と根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯 | 干草焼き 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯 | 白身魚のマヨチーズ焼き 厚揚げのさっと煮 おひたし 味噌汁 御飯 | じゃがバターinオムレツ ミートボールのコンソメ煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶 | miniハンバーグ 厚揚げとコンニャクの味噌煮 コールスローサラダ おすまし 御飯 |
|---|--|--|---|--|--|---|

熱量 458 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 20.5 g 塩分 3.8 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 400 kcal 脂質 15.0 g 蛋白質 15.9 g 塩分 2.5 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 559 kcal 脂質 14.1 g 蛋白質 18.3 g 塩分 4.6 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 393 kcal 脂質 6.3 g 蛋白質 10.8 g 塩分 3.9 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 575 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 28.0 g 塩分 4.4 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 369 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 16.2 g 塩分 3.1 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 613 kcal 脂質 18.3 g 蛋白質 20.6 g 塩分 4.0 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

| | | | | | | |
|---|---|---|--|-------------------------------------|--|---|
| 中華井 様々な具材が入り、旨味、栄養が詰まった井物となっています。 | 鯖の味噌煮 鯖に含まれるDHAは、脳の働きを活性化します。「青魚の王様」と言われるほど栄養豊富な魚です。 | ★おすすめ★ 肉豆腐 | ★おすすめ★ The★鶏井 鶏そぼろと卵そぼろ、鶏肉の照り焼きがのった井物です。 | ちゃんぽん 野菜の旨みがスープに溶け込みます。 | ★リクエスト★ 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。 | MIXフライ ヒレカツ、チキンカツ、イカリングフライ3種のフライセットです。 |
| 揚げシュウマイ コールスローサラダ パインゼリー 中華スープ | 揚げボールの煮物 シャキシャキ大根サラダ 納豆 おすまし 御飯 | コーンコロケ コールスローサラダ もやしのナムル 味噌汁 御飯 | さつま揚げの煮物 フレッシュ野菜サラダ のっぺい汁 御飯 | アジフライ コールスローサラダ フルーツゼリー 御飯 | マカロニサラダ オレンジ コンソメスープ | 鶏挽肉と豆腐の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯 |

熱量 989 kcal 脂質 27.4 g 蛋白質 23.0 g 塩分 2.9 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 759 kcal 脂質 17.1 g 蛋白質 36.4 g 塩分 4.8 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 687 kcal 脂質 19.7 g 蛋白質 20.9 g 塩分 5.0 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 1099 kcal 脂質 28.7 g 蛋白質 49.1 g 塩分 4.9 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 864 kcal 脂質 18.0 g 蛋白質 28.0 g 塩分 4.9 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 1043 kcal 脂質 36.5 g 蛋白質 25.0 g 塩分 5.0 g 大豆アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 664 kcal 脂質 19.9 g 蛋白質 28.2 g 塩分 4.0 g 大豆アレルギー：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
 (該当自内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・井物類は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。お待ちしております。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。