

No. 48 - 4

2016.2.29 ~ 2016.3.6

=Weekly menu=

Monday 2/29 Tuesday 3/1 Wednesday 3/2 Thursday 3/3 Friday 3/4 Saturday 3/5 Sunday 3/6

朝食

🌸今月の行事食🌸

◎3月3日(木) 夕食
桃の節句メニュー

春らしい華やかな
メニューを
ご用意しました。
どうぞお楽しみに!

ねぎ焼き 鶏挽肉と根菜の煮物 ワカメとキュウリとツナの和え物 味噌汁 御飯	目玉焼き ロールキャベツ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	miniハンバーグ キャベツそぼろソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	蒸しシュウマイ ベーコンと野菜の春雨煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼きししゃも ごぼうと糸こんにゃくの煮物 おひたし 味噌汁 御飯	じゃが芋のツナマヨオープン焼き 肉団子のクリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ミートオムレツ 田舎風煮物～味噌仕立て～ コールスローサラダ おすまし 御飯
---	---	---	--	--	--	--

熱量 484 kcal 脂質 8.2 g 熱量 388 kcal 脂質 13.1 g 熱量 584 kcal 脂質 18.6 g 熱量 570 kcal 脂質 13.4 g 熱量 437 kcal 脂質 7.9 g 熱量 434 kcal 脂質 9.9 g 熱量 378 kcal 脂質 4.8 g
 蛋白質 13.7 g 塩分 4.8 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3.3 g 蛋白質 18.7 g 塩分 4.2 g 蛋白質 18.3 g 塩分 4.0 g 蛋白質 17.5 g 塩分 3.8 g 蛋白質 16.1 g 塩分 3.0 g 蛋白質 10.3 g 塩分 4.0 g
 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

お薦めメニュー♪

◎2月29日(月) 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、
記憶力や集中力を高める
効果があります。

どうぞお楽しみに!

夕食

お薦めメニュー♪ 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 *付け合わせ* ~コールスローサラダ~ 味噌汁 御飯	香味塩だれチキン 風味豊かな塩だれに鶏肉を漬け込み香ばしく焼き上げました。 *付け合わせ* ~野菜ソテー~ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	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。 豚肉と野菜の塩だれ炒め シャキシャキ大根サラダ おすまし 御飯	🌸行事食🌸 桃の節句メニュー 彩り三色丼 鶏肉の磯辺揚げ 新玉葱のサラダ 菜の花のお吸い物 手作りクリームあんみつ 味噌汁 御飯	和風おろしハンバーグ 大根おろしと特製の和風ソースでさっぱりとお召し上がり下さい。 *付け合わせ* ~野菜ソテー~ フレッシュ野菜サラダ 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。 つぶつぶコーンサラダ フルーツゼリー コンソメスープ	ヒレカツ お肉はやわらか、衣はサクサクのヒレカツです。 *付け合わせ* ~コールスローサラダ~ さつま揚げの煮物 味噌汁 御飯
---	--	---	--	--	---	--

熱量 609 kcal 脂質 11.4 g 熱量 829 kcal 脂質 38.3 g 熱量 727 kcal 脂質 20.8 g 熱量 1435 kcal 脂質 48.6 g 熱量 601 kcal 脂質 17.3 g 熱量 979 kcal 脂質 31.5 g 熱量 626 kcal 脂質 13.7 g
 蛋白質 21.4 g 塩分 5.0 g 蛋白質 44.2 g 塩分 5.0 g 蛋白質 31.8 g 塩分 4.9 g 蛋白質 61.5 g 塩分 4.7 g 蛋白質 24.0 g 塩分 4.7 g 蛋白質 20.3 g 塩分 5.0 g 蛋白質 22.5 g 塩分 3.9 g
 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(該当管内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・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。☆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/ ☆メニューのリンク先を募集しています。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。☆メニューのリンク先を募集しています。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。メニューリンク先: 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。