

No. 49 - 4

2016.3.7 ~ 2016.3.13

=Weekly menu=

Monday 3/7 Tuesday 3/8 Wednesday 3/9 Thursday 3/10 Friday 3/11 Saturday 3/12 Sunday 3/13

朝食

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎3月9日(水) 夕食

ミートソースドリア
~とろとろチーズのせ~
挽肉の旨味とトマトの酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが決め手です。

◎3月12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
ボリュームのあるカレーです。

どうぞお楽しみに!

Table with 7 columns for breakfast items: チキンバー, ミートボール, さつま揚げ, プレーンオムレツ, ヘルシー豆腐ハンバーグ, ポテトのマヨネーズ焼き, 目玉焼き. Includes descriptions like 'きんぴらごぼう' and '具だくさんポトフ'.

熱量 464 kcal 脂質 7.2 g 熱量 473 kcal 脂質 15.9 g 熱量 441 kcal 脂質 5.7 g 熱量 439 kcal 脂質 7.5 g 熱量 433 kcal 脂質 10.5 g 熱量 537 kcal 脂質 22.0 g 熱量 491 kcal 脂質 9.2 g
蛋白質 15.6 g 塩分 4.2 g 蛋白質 17.4 g 塩分 3.4 g 蛋白質 16.6 g 塩分 4.2 g 蛋白質 14.2 g 塩分 3.3 g 蛋白質 13.1 g 塩分 2.6 g 蛋白質 15.2 g 塩分 2.9 g 蛋白質 15.1 g 塩分 3.1 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

夕食

Table with 7 columns for dinner items: ふわふわ親子丼, 豚肉と野菜の中華旨煮, お薦めメニュー♪ ミートソースドリア, ガーリック照り焼きチキン, ふわふわかきたまうどん, お薦めメニュー♪ オリジナルチキンカレー, デミソースDEハンバーグ. Includes descriptions like '柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた井つゆで味付けし、卵でふっくらとじました。'.

熱量 871 kcal 脂質 21.7 g 熱量 611 kcal 脂質 18.5 g 熱量 922 kcal 脂質 30.8 g 熱量 989 kcal 脂質 33.5 g 熱量 779 kcal 脂質 5.3 g 熱量 961 kcal 脂質 28.9 g 熱量 660 kcal 脂質 19.0 g
蛋白質 32.9 g 塩分 5.0 g 蛋白質 20.1 g 塩分 3.5 g 蛋白質 27.7 g 塩分 4.9 g 蛋白質 49.5 g 塩分 5.0 g 蛋白質 19.5 g 塩分 4.9 g 蛋白質 26.0 g 塩分 5.0 g 蛋白質 23.0 g 塩分 4.5 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



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(該当官内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/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。