

No. 50 - 3

2016.3.14 ~ 2016.3.19

=Weekly menu=

Monday
3/14

Tuesday
3/15

Wednesday
3/16

Thursday
3/17

Friday
3/18

Saturday
3/19

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎3月16日(水) 夕食
絶品! マーボー豆腐
ほどよい辛味は
食欲を増進させます。

どうぞお楽しみに!

朝食

ねぎ焼き
糸こんにゃくの
そばろ煮
もやしのナムル
味噌汁
御飯

じゃが芋のツナマヨ
オープン焼き
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

目玉焼き
切り干し大根の
煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

miniハンバーグ
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

おまかせオムレツ
厚揚げのさつと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ハッシュドポテト
具だくさんポトフ
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 403 kcal 脂質 3.9 g 熱量 515 kcal 脂質 16.5 g 熱量 452 kcal 脂質 9.9 g 熱量 517 kcal 脂質 12.4 g 熱量 476 kcal 脂質 11.5 g 熱量 464 kcal 脂質 20.4 g
 蛋白質 12.7 g 塩分 4.2 g 蛋白質 14.8 g 塩分 3.0 g 蛋白質 14.6 g 塩分 3.1 g 蛋白質 15.2 g 塩分 3.7 g 蛋白質 16.7 g 塩分 3.6 g 蛋白質 12.4 g 塩分 2.2 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
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品・えび 乳製品 乳製品

夕食

酸辣湯麺
オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛いスープが
決め手です。
アジフライ
付け合わせ
~コールスローサラダ~
みかんゼリー
御飯

ジューシー
照り焼きチキン
特製の甘辛いタレが
決め手です。
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

お薦めメニュー♪
絶品!
マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!
コーンコロッケ
付け合わせ
~コールスローサラダ~
中華スープ
御飯

豚肉と野菜の
香味炒め
豚肉と野菜を特製の
香味タレで炒めました。
御飯が進むおかずです。
揚げボールの煮物
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

オリジナル
ポークカレー
数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んだコクのある
カレーです。
つぶつぶ
コーンサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ

熱量 877 kcal 脂質 14.5 g 熱量 886 kcal 脂質 34.2 g 熱量 563 kcal 脂質 12.9 g 熱量 737 kcal 脂質 24.3 g 熱量 938 kcal 脂質 29.8 g
 蛋白質 29.4 g 塩分 3.2 g 蛋白質 44.6 g 塩分 4.8 g 蛋白質 21.2 g 塩分 2.4 g 蛋白質 24.3 g 塩分 5.0 g 蛋白質 22.2 g 塩分 5.0 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
 乳製品 乳製品 乳製品・えび 乳製品・えび 乳製品 乳製品

(会館を卒業される皆様へ)

これからも、規則正しい食生活を
続けて元気に頑張ってください。
皆様のご活躍を、心より応援して
おります。

~給食センターより~

4月4日(月)夕食よりお食事を
ご用意させていただきます。
4月から、より一層美味しく、
安全なお食事をご提供させて
頂きます。



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
 (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/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。