

NO.1 - 3

2016.4.4 ~ 2015.4.10

=Weekly menu=

Monday
4/4

Tuesday
4/5

Wednesday
4/6

Thursday
4/7

Friday
4/8

Saturday
4/9

Sunday
4/10

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎4月4日(月)夕食
キーマカレー
挽肉を用いたインド料理の一つで、玉葱と人参のみじん切りを、挽肉と煮込みました。

季節のメニュー

◎4月7日(木)朝食
春キャベツのおひたし
◎4月7日(木)夕食
春キャベツのミモザサラダ
◎4月9日(土)夕食
新玉葱サラダ
どうぞお楽しみに!

皆様が、健康的な生活を送れますよう、食生活をサポート致します。美味しく安心、安全なお食事を提供して参りますので、よろしくお願ひ致します。

朝食

プレーンオムレツ
ウィンナーと野菜のソテー
コールスローサラダ*
味噌汁
御飯

ちくわの磯辺揚げ
五目煮
コールスローサラダ*
味噌汁
御飯

ミートボール
厚揚げと大根の煮物
季節のメニュー
春キャベツのおひたし
味噌汁
御飯

じゃが芋のツナマヨオープン焼き
筑前煮
コールスローサラダ*
味噌汁
御飯

目玉焼き
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

ねぎ焼き
田舎風煮物~味噌仕立て~
コールスローサラダ*
味噌汁
御飯

熱量 402kcal 脂質 11.8g 蛋白質 8.1g 塩分 2.9g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 576kcal 脂質 14.6g 蛋白質 18.3g 塩分 3.8g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 550kcal 脂質 15.6g 蛋白質 19.3g 塩分 3.9g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 522kcal 脂質 8.4g 蛋白質 16.6g 塩分 3.0g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 462kcal 脂質 13.9g 蛋白質 17.6g 塩分 2.9g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 383kcal 脂質 3.3g 蛋白質 9.4g 塩分 3.8g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品

夕食

お薦めメニュー♪
キーマカレー
挽肉を用いたインド料理の一つで、玉葱と人参のみじん切りを、挽肉と煮込みました。
厚切りハムカツ
フレッシュ野菜サラダ
フルーツ
コンソメスープ

ふわふわ親子丼
柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた丼つゆで味付けし、卵でふつくとじました。
豆腐の五目煮
シャキシャキ大根サラダ
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。
野菜コロッケ
付け合わせ
~フレッシュ野菜サラダ~
パインゼリー
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
~パスタソテー~
季節のメニュー
春キャベツのミモザサラダ
味噌汁
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
春雨サラダ
おすまし
御飯

お薦めメニュー♪
とり天丼
サクッと揚げた鶏の天ぷらを御飯にのせ、天丼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。
ちくわと大根の煮物
季節のメニュー
新玉葱のサラダ
味噌汁

デミソースDEハンバーグ
ボリュームのあるハンバーグに特製のデミソースをかけた。*付け合わせ*
~フレンチポテトフライ~
コールスローサラダ*
コンソメスープ
ライス

熱量 1104kcal 脂質 39.1g 蛋白質 29.7g 塩分 5.0g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 851kcal 脂質 20.8g 蛋白質 35.1g 塩分 4.9g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 874kcal 脂質 15.6g 蛋白質 21.5g 塩分 4.9g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 992kcal 脂質 36.6g 蛋白質 49.8g 塩分 4.7g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 777kcal 脂質 23.7g 蛋白質 23.5g 塩分 5.0g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 1037kcal 脂質 25.4g 蛋白質 37.3g 塩分 5.0g 七大アレルギー：卵・小麦 乳製品
熱量 790kcal 脂質 30.2g 蛋白質 22.7g 塩分 4.5g 七大アレルギー：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(1膳160=252kcal、カレー・丼物類は250=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/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。