

Monday 4/18 Tuesday 4/19 Wednesday 4/20 Thursday 4/21 Friday 4/22 Saturday 4/23 Sunday 4/24

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎4月22日(金)夕食
長崎風ちゃんぽん

コクのあるちゃんぽん
スープに、豊富な種類の具材と、麵をよく絡めてお召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに！

メニューリクエスト募集しています！

「こんな料理を食べたい」
「あの料理をまた食べたい」
というものがありましたら、
こちらのアドレス

↓↓↓

(nst@tohjin.co.jp)まで、リクエストをお願いします。

朝食

いか入りねぎ焼き ひじきの煮物 もやしの おかか和え 味噌汁 御飯	プレーンオムレツ マカロニの デミソース煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	じゃが芋の ツナマヨオープン焼き 肉団子と 野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ちくわの 磯辺揚げ けんちん煮物 おひたし 味噌汁 御飯	こんがり 焼きししやも 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 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	ヘルシー 豆腐ハンバーグ ツナと 根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	---	---	--	---

熱量 413 kcal 脂質 6.0 g 熱量 440 kcal 脂質 11.4 g 熱量 450 kcal 脂質 4.7 g 熱量 549 kcal 脂質 12.8 g 熱量 508 kcal 脂質 9.9 g 熱量 410 kcal 脂質 15.7 g 熱量 464 kcal 脂質 11.2 g
 蛋白質 11.3 g 塩分 3.9 g 蛋白質 15.8 g 塩分 3.2 g 蛋白質 14.1 g 塩分 3.2 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3.5 g 蛋白質 23.9 g 塩分 3.5 g 蛋白質 17.8 g 塩分 1.9 g 蛋白質 13.3 g 塩分 3.7 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

夕食

照りマヨ ハンバーグ 柔らかいハンバーグに マヨネーズを添えました。 照り焼きソースとの相性が 抜群です。 ～付け合わせ～ ナポリタン シヤキシヤキ 大根サラダ 味噌汁 御飯	豚肉と野菜の 中華旨煮 野菜の旨味がたっぷりと 入った一品です。 パリッと春巻き ～付け合わせ～ フレッシュ野菜サラダ 中華スープ 御飯	カレーの唐揚げ ～野菜あんかけ～ カラッと揚げたカレーに 野菜がたっぷり入った あんをかけました。 茶碗蒸し フレッシュ 野菜サラダ ミニうどん 御飯	鶏モモ肉の 味噌だれ焼き 柔らかい鶏肉を特製の 味噌だれに漬け込み 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 フルーツゼリー おすまし 御飯	お薦めメニュー♪ 長崎風ちゃんぽん コクのあるちゃんぽん スープに、豊富な種類の 具材と、麵をよく絡めて お召し上がり下さい。 メンチカツ ～付け合わせ～ フレッシュ野菜サラダ フルーツ 御飯	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。 フレッシュ 野菜サラダ コーヒーゼリー コンソメスープ 御飯	豚たま井 豚肉と玉葱をだしの 効いた井つゆで 味付けし、卵で ふっくらとじました。 あったか豆腐 コールスローサラダ 味噌汁
--	--	--	---	--	---	---

熱量 770 kcal 脂質 25.2 g 熱量 719 kcal 脂質 30.8 g 熱量 784 kcal 脂質 23.6 g 熱量 932 kcal 脂質 35.3 g 熱量 663 kcal 脂質 21.5 g 熱量 1208 kcal 脂質 34.5 g 熱量 841 kcal 脂質 23.2 g
 蛋白質 25.8 g 塩分 5.0 g 蛋白質 15.6 g 塩分 3.1 g 蛋白質 42.8 g 塩分 3.6 g 蛋白質 46.2 g 塩分 5.0 g 蛋白質 25.9 g 塩分 5.2 g 蛋白質 26.1 g 塩分 5.1 g 蛋白質 34.5 g 塩分 4.9 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 東京都食品衛生自主管理認証制度 更新
 ※2005年5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(1膳150g)は252kcal、カレー・丼物類は280g=420kcalで計算してあります。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/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。