

No.5 - 4

2016.5.2 ~ 2016.5.8

=Weekly menu=

Monday
5/2

Tuesday
5/3

Wednesday
5/4

Thursday
5/5

Friday
5/6

Saturday
5/7

Sunday
5/8

朝食

東仁学生会館
お薦めメニュー♪

◎5月6日(金)夕食
味噌野菜ラーメン

シャキシャキの野菜と、麺を
コクのある味噌スープに絡め
てお召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに!

ちくわの磯辺揚げ
糸こんにゃくの
もやしのおかか和え
味付け海苔
味噌汁
御飯

目玉焼き
厚揚げと
大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

いか入りねぎ焼き
ごぼうと
糸こんにゃくの煮物
マカロニサラダ
味噌汁
御飯

ヘルシー
豆腐ハンバーグ
ひじきの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身チーズフライ
きんぴらごぼう
ポテトサラダ
味噌汁
御飯

ジャーマンポテト
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

プレーンオムレツ
ツナと根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 548 kcal 脂質 11.7g 蛋白質 21.7g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 518 kcal 脂質 16.2g 蛋白質 20.5g 塩分 2.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 499 kcal 脂質 9.8g 蛋白質 11.7g 塩分 3.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 460 kcal 脂質 12.3g 蛋白質 13.0g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 547 kcal 脂質 14.1g 蛋白質 12.9g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 507 kcal 脂質 14.3g 蛋白質 15.0g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 431 kcal 脂質 7.2g 蛋白質 13.8g 塩分 3.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

＊今週の行事食＊

◎5月2日(月)夕食
柏餅

柏の葉は、香りが強く邪気を
払うと言われています。
新芽が出ないと古い葉が落ち
ないことから「子孫繁栄」の意
味があるとされています。
端午の節句の5月5日が祝日の
為、5月2日に提供致します。

豚肉と野菜の
五目味噌炒め
豚肉と野菜を特製の
辛味噌で炒めました。
御飯との相性は抜群です
信田巻きの煮物
フレッシュ野菜サラダ
＊行事食＊
柏餅
おすすめ
御飯

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
まるやかなソースが
決め手です。
カレーコロッケ
＊付け合わせ＊
ナポリタン
コールスローサラダ
味噌汁
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＊
ナポリタン
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

本格
ロースカツ丼!
柔らかなトンカツと玉葱
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
冷やっこ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

お薦めメニュー♪
味噌野菜ラーメン
シャキシャキの野菜と、麺をコ
クのある味噌スープに絡
めてお召し上がり下さい。
野菜コロッケ
＊付け合わせ＊
フレッシュ野菜サラダ
ヨーグルト
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。
フレッシュ
野菜サラダ
フルーツ
コンソメスープ

カレイの唐揚げ
～野菜あんかけ～
カラッと揚げたカレイに
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。
ごろっと肉じゃが
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 824 kcal 脂質 32.0g 蛋白質 22.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 842 kcal 脂質 24.9g 蛋白質 22.8g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 976 kcal 脂質 34.8g 蛋白質 47.4g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 923 kcal 脂質 22.6g 蛋白質 36.6g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 640 kcal 脂質 16.4g 蛋白質 22.8g 塩分 5.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 911 kcal 脂質 28.9g 蛋白質 20.3g 塩分 5.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 758 kcal 脂質 22.7g 蛋白質 34.7g 塩分 5.2g 七大アレルゲン: 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を食べたい!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。