

No.7 - 4

2016.5.16 ~ 2016.5.22

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

5/16

5/17

5/18

5/19

5/20

5/21

5/22

朝食

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎5月20日(金)夕食

とり天井

サクッと揚げた、鶏の
天ぷらを御飯にのせ、
天井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！

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、
こちらのアドレスまで
↓↓↓

(nst@tohjin.co.jp)

リクエストをお願いします。

じゃがいもお焼き

ツナと根菜の煮物

もやしのナムル

味噌汁

御飯

プレーンオムレツ

ミートボールの
デミソース煮

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

ポテのマヨネーズ焼き
～ブラックペッパーがけ～鶏挽肉と
野菜の春雨煮

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

目玉焼き

豚挽肉と
根菜の煮物

おひたし

味噌汁

御飯

あげたて
さつま揚げ

吉野煮

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

miniハンバーグ

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

チキンバー

ひじきの煮物

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 448 kcal 脂質 6.0 g
蛋白質 11.1 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 440 kcal 脂質 11.4 g
蛋白質 15.8 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 599 kcal 脂質 19.5 g
蛋白質 11.8 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

熱量 448 kcal 脂質 9.8 g
蛋白質 15.9 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 518 kcal 脂質 8.5 g
蛋白質 22.0 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 471 kcal 脂質 18.3 g
蛋白質 18.2 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 448 kcal 脂質 8.2 g
蛋白質 16.4 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

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。

メンチカツ

※付け合わせ※
彩りサラダ

杏仁マンゴープリン

中華スープ

御飯

ガーリック
照り焼きチキン鶏肉をガーリックソースに
漬け込み香ばしく焼き
上げました。※付け合わせ※
ナポリタンシャキシャキ
大根サラダ

味噌汁

御飯

韓国風
プルコギ丼豚肉と野菜を焼き肉風に
炒め、御飯にのせました。

うま塩豆腐

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

御飯

照りマヨ
ハンバーグ照り焼きソースとマヨネーズ
の相性は、抜群です。※付け合わせ※
パスタソースフレッシュ
野菜サラダ

フルーツ

味噌汁

御飯

お薦めメニュー♪
とり天井サクッと揚げた鶏の
天ぷらを御飯にのせ、
天井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。昔ながらの
味噌田楽フレッシュ
野菜サラダ

おすまし

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。

シーザーサラダ

カルピスゼリー

コンソメスープ

御飯

ふわふわ
かきたまうどんダシの香る麺つゆと
ふわふわの卵が
うどんによく絡みます。

野菜コロッケ

※付け合わせ※
コールスローサラダ

御飯

熱量 726 kcal 脂質 20.2 g
蛋白質 19.0 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

熱量 994 kcal 脂質 35.5 g
蛋白質 49.8 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 889 kcal 脂質 27.2 g
蛋白質 27.2 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

熱量 745 kcal 脂質 23.5 g
蛋白質 24.8 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 1081 kcal 脂質 24.3 g
蛋白質 35.5 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 904 kcal 脂質 28.3 g
蛋白質 23.2 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 501 kcal 脂質 10.9 g
蛋白質 15.5 g 塩分 4.7 g
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
(該当書内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。

熱量及び塩分等の数値は「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、種類が主成分の時の変わり御飯/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。

☆給食センターから当日の朝食、夕食がご覧いただけます。 www.tohjin-stage.co.jp/i/m.html

☆給食センターのブログ(Weekly Menu)では、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧いただけます。 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。

東仁給食センター

2016.5.10