

Monday 5/23 Tuesday 5/24 Wednesday 5/25 Thursday 5/26 Friday 5/27 Saturday 5/28 Sunday 5/29

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎5月25日(水) 夕食
若鶏のジューシー唐揚げ
衣で旨味を閉じ込め、
ジューシーに揚げた唐揚げで
す。みんなの大好きな
おかずです。

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。

morning

目玉焼き 糸こんにゃくの そばろ煮 もやしの おかか和え 味噌汁 御飯	ミートボール 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	チーズオムレツ 鶏挽肉と 根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ジャーマン ポテト 切り干し大根の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ムロアジの 塩焼き 厚揚げの さっと煮 おひたし 味噌汁 御飯	ヘルシー 豆腐ハンバーグ ウィンナーと野菜の ソテー煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	イカ入り ねぎ焼き けんちん煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	---	---	--	--

熱量 456 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 17.3 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 525 kcal 脂質 4.4 g 蛋白質 17.2 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 418 kcal 脂質 6.1 g 蛋白質 12.9 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 488 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 11.5 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 505 kcal 脂質 12.3 g 蛋白質 24.2 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 382 kcal 脂質 11.6 g 蛋白質 16.0 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 414 kcal 脂質 4.9 g 蛋白質 11.9 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

dinner

中華丼 様々な具材が入り、 旨味、栄養が詰まった 丼物です。 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	サワラの西京焼 サワラを甘味噌に漬け込 み、焼き上げました。 御飯が進む一品です。 豚肉と野菜の 塩だれ炒め しゃきしゃき大根サラダ おすまし 御飯	お薦めメニュー♪ 若鶏の ジューシー唐揚げ 衣で旨味を閉じ込め、 ジューシーに揚げた唐揚げで す。みんなの大好きなお かずです。 ※付け合わせ※ フレッシュ野菜サラダ 冷やっこ 味噌汁 御飯	タンメン 野菜のシャキシャキした 食感がたまりません。 カレーコロッケ ※付け合わせ※ フレッシュ野菜サラダ フルーツゼリー 御飯	The☆鶏丼 鶏そぼろと卵そぼろ、 鶏肉の照り焼きが のった丼物です。 さつま揚げの 煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	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。 マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	ヒレカツ お肉は柔らかく衣はサク サクのヒレカツです。 ごぼうと 糸こんにゃくの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	--	---	---	--

熱量 928 kcal 脂質 34.8 g 蛋白質 19.0 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 626 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 29.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 962 kcal 脂質 45.3 g 蛋白質 39.3 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 646 kcal 脂質 18.6 g 蛋白質 17.7 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1116 kcal 脂質 31.3 g 蛋白質 54.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1157 kcal 脂質 36.9 g 蛋白質 24.0 g 塩分 5.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 602 kcal 脂質 15.6 g 蛋白質 23.0 g 塩分 3.7 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/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。