

Monday 5/30 Tuesday 5/31 Wednesday 6/1 Thursday 6/2 Friday 6/3 Saturday 6/4 Sunday 6/5

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎5月31日(火) 夕食
焼き鯖
～大根おろし添え～

鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。

どうぞお楽しみに!

☆手作りポップコーン☆
実施のお知らせ

ポップコーンメーカー
を使って、会館にてポッ
プコーンが作れます。
順次、提供予定です。
お楽しみに!

morning

えびすり身の オープン焼き 豚肉と 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 ツナと 野菜のソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	あげたて さつま揚げ きんぴらごぼう コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 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 豚肉と豆腐の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チキンバー スープ春雨 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	蒸しシュウマイ じゃが芋の甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	--	--	--	---

熱量 463 kcal 脂質 9.2g 蛋白質 14.3g 塩分 4.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 374 kcal 脂質 10.6g 蛋白質 15.4g 塩分 4.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 440 kcal 脂質 6.7g 蛋白質 12.0g 塩分 3.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 430 kcal 脂質 10.2g 蛋白質 11.8g 塩分 2.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 527 kcal 脂質 13.9g 蛋白質 13.3g 塩分 3.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 467 kcal 脂質 13.4g 蛋白質 19.4g 塩分 3.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 505 kcal 脂質 7.7g 蛋白質 11.9g 塩分 3.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

dinner

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※ 野菜ソテー シャキシャキ 大根サラダ みかんゼリー 味噌汁 御飯	お薦めメニュー♪ 焼き鯖 ～大根おろし添え～ 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。 カレーの包み揚げ & かりんが 揚げ 春雨サラダ 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。 キムチのせ 冷やっこ フレッシュ 野菜サラダ おすまし 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 を調和させたまろやかな ソースが決め手です。 野菜コロッケ ※付け合わせ※ フレッシュ野菜サラダ カルピスゼリー コンソメスープ	オニオンソース ハンバーグ ジューシーなハンバーグ と玉葱をふんだんに使っ たソースは良く合います ※付け合わせ※ パスタソテー かぼちゃサラダ ヨーグルト コンソメスープ ライス	おいしいね♪ チキンライス 鶏肉とケチャップの 相性は抜群です。 エビカツ ※付け合わせ※ フレッシュ野菜サラダ フルーツ コンソメスープ	豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの 効いたつゆで味付けし卵 でふっくらとしました。 餅巾着の煮物 コールスローサラダ 味噌汁
---	---	--	--	--	---	---

熱量 986 kcal 脂質 35.3g 蛋白質 45.1g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 735 kcal 脂質 24.2g 蛋白質 35.7g 塩分 2.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 693 kcal 脂質 25.6g 蛋白質 21.6g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 837 kcal 脂質 23.5g 蛋白質 22.5g 塩分 5.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 818 kcal 脂質 24.1g 蛋白質 25.8g 塩分 4.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 762 kcal 脂質 20.7g 蛋白質 21.7g 塩分 4.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 875 kcal 脂質 23.1g 蛋白質 31.3g 塩分 5.0g 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され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。
 ☆養育用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/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。