

NO. 50-3

# =Weekly menu=

2017.3.13 ~ 2017.3.19

Monday 3/13 Tuesday 3/14 Wednesday 3/15 Thursday 3/16 Friday 3/17 Saturday 3/18 Sunday 3/19

morning

☆季節のおすすめ☆

◎ 3月17日(金) 朝食

春キャバツのおひたし

甘味が強く、ビタミンCが豊富な春キャバツを使ったおひたしです。旬の味をどうぞお楽しみ下さい♪

いか入りねぎ焼き 吉野煮 もやしのナムル 味噌汁 御飯	キャバツ じゃがべーコンの マヨネーズ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き 大根のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ちくわの磯辺揚げ 肉団子と野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	マスの塩焼き ちくわと大根の煮物 ☆おすすめ☆ 春キャバツのおひたし 味噌汁 御飯	ハッシュドポト 具だくさんポトフ 白菜サラダ パン コーヒー・紅茶	おまかせ卵料理 里芋の味噌だれがけ 茹でキャバツ おすまし 御飯
---	---	---	---	--	---	--

熱量 486 kcal 脂質 7.8 g 蛋白質 15.8 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 552 kcal 脂質 25.5 g 蛋白質 17.4 g 塩分 2.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 440 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 16.0 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 540 kcal 脂質 10.5 g 蛋白質 17.5 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 390 kcal 脂質 3.6 g 蛋白質 16.2 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 461 kcal 脂質 20.3 g 蛋白質 12.2 g 塩分 2.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 433 kcal 脂質 4.3 g 蛋白質 11.4 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

dinner

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。

デミソースハンバーグ ハンバーグと相性抜群の特製デミソースです。たっぷりからめてお召し上がり下さい。 *付け合わせ* ポテリヤ フレッシュ野菜サラダ 玉葱とハムのマリネ コンソメスープ ライス	おまかせ野菜ラーメン 何味のラーメンが出てくるかはお楽しみですよ♪ サクッとエビカツ *付け合わせ* コールスローサラダ みかんゼリー 御飯	甘辛☆ツマ野菜丼 ツマと野菜のかき揚げがのった甘辛味の丼です。御飯がどんとすすみます! 鶏肉と野菜のうま煮 白菜と水菜のサラダ 味噌汁	やみつき! マーボ-豆腐 程よい辛味が食欲をそそります♪ お楽しみフライ *付け合わせ* コールスローサラダ 中華スープ 御飯	若鶏のジューシー唐揚げ 衣で旨味を閉じ込めた大人気の唐揚げです! *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ おまかせ煮物 味噌汁 御飯	ハッシュライ 牛肉と野菜をじっくり煮込み、まるやかに仕上げました。 手作り胡麻ドレッシング ヨーグルト コンソメスープ	豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの効いた丼ついで味付けし、卵でふっくらととじました。 あったか豆腐 レタスサラダ 味噌汁
---	--	---	---	---	---	---

熱量 710 kcal 脂質 22.9 g 蛋白質 23.9 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 657 kcal 脂質 16.5 g 蛋白質 24.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 850 kcal 脂質 23.4 g 蛋白質 23.2 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 599 kcal 脂質 20.4 g 蛋白質 17.5 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 994 kcal 脂質 44.5 g 蛋白質 37.0 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 954 kcal 脂質 32.0 g 蛋白質 23.1 g 塩分 5.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品  
 熱量 817 kcal 脂質 22.4 g 蛋白質 32.6 g 塩分 5.0 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、麺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/l/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/>

