

NO. 1 - 3

=Weekly menu=

2017.4.3 ~ 2017.4.9

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 4/3 4/4 4/5 4/6 4/7 4/8 4/9

☆今週のおすすめ☆

◎ 4月 6日 (木) 夕食

豚肉と野菜の 五目味噌炒め

特製の辛味噌が決め手の、
肉野菜炒めです。
御飯がすすむ一品です！

皆様が、健康的な生活を
送れますよう、
食生活をサポート致します。
安全で美味しいお食事を
提供して参りますので、
よろしくお願ひ致します。

☆季節のおすすめ☆

◎ 4月 6日 (木) 夕食

新玉葱のサラダ

◎ 4月 7日 (金) 夕食

春キャベツのミザサラダ

栄養価が高く、
美味しい旬の味を
どうぞ
お楽しみ下さい♪

morning

ちくわの 磯辺揚げ	ミートボ-ル 厚揚げの さっと煮	ヘルシー 豆腐ハンバ-グ	ポトの マネズ 焼き ~ブランチパ-ティ~	いか入り ねぎ焼き
きんぴらごぼう		田舎風煮物 ~味噌仕立て~	ポ-クウイナ-	吉野煮
コールス-サラダ	コールス-サラダ	コールス-サラダ	コールス-サラダ	コールス-サラダ
味噌汁	味噌汁	おすまし	パ-ン	味噌汁
御飯	御飯	御飯	コ-ヒ-・紅茶	御飯

熱量 534 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 14.3 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 615 kcal 脂質 20.3 g 蛋白質 19.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 475 kcal 脂質 15.0 g 蛋白質 11.0 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 535 kcal 脂質 25.5 g 蛋白質 14.6 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 479 kcal 脂質 7.5 g 蛋白質 15.6 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

dinner

キーマカレー 挽肉の旨味と スパイスの効いた 程よい辛さが 後を引きまます！！	タンメン シャキシャキの野菜と 豚肉と野菜の旨味が つまったスープをどうぞ お楽しみ下さい。	☆おすすめ☆ 豚肉と野菜の 五目味噌炒め 特製の辛味噌が決め手 の、肉野菜炒めです。 御飯がすすむ一品です！	ジューシー 照り焼き豚 甘辛味の豚を皮は こんがり、中はジューシーに 焼き上げました。	本格ロースかつ丼！ 柔らかいカツを 卵でとじた、 ボリューム満点の丼です！	イタリアンハンバ-グ ジューシーなハンバ-グと トマトと溶けたチーズは、 美味しさ抜群の 組合せです♪
厚切りムカツ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ	アジフライ *付け合わせ* 彩りサラダ	揚げボ-ルの煮物 新玉葱のサラダ	*付け合わせ* 野菜ソテー 春キャベツの ミザサラダ	豆腐の 生姜味噌のせ	*付け合わせ* パスタソテー
フルーツ	フルーツゼリー	おすまし	味噌汁	フレッシュ野菜サラダ	コールス-サラダ
コンソメスープ	御飯	御飯	御飯	おすまし	コンソメスープ

熱量 1118 kcal 脂質 40.3 g 蛋白質 30.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 638 kcal 脂質 16.1 g 蛋白質 21.6 g 塩分 5.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 758 kcal 脂質 29.6 g 蛋白質 24.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 882 kcal 脂質 35.8 g 蛋白質 46.5 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 928 kcal 脂質 22.3 g 蛋白質 33.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 681 kcal 脂質 20.7 g 蛋白質 27.1 g 塩分 4.4 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 あります。
 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ゲン(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示してあります。
 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、夕食をご覧頂けます。 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/>