

Monday 4/10 Tuesday 4/11 Wednesday 4/12 Thursday 4/13 Friday 4/14 Saturday 4/15 Sunday 4/16

morning

白身魚のフライ 糸こんにゃくの そばろ煮 もやしのナムル 味噌汁 御飯	目玉焼き ウイナーと野菜の コンソメ煮 コールスロ-サラダ パン コーヒ-・紅茶	miniハンバーグ ひじきの煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	厚揚げ焼き 鶏肉と野菜の うま煮 春キャベツの おひたし 味噌汁 御飯	コーソウマイ 切り干し大根の 煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	プレーンオムツ チキンゲット コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	大判包み蒸し じゃが芋の 甘辛煮 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	---	---	---	--

熱量 516 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 395 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 17.5 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 482 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 14.0 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 581 kcal 脂質 19.8 g 蛋白質 26.4 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 418 kcal 脂質 4.1 g 蛋白質 10.5 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 484 kcal 脂質 15.8 g 蛋白質 15.1 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 465 kcal 脂質 3.6 g 蛋白質 11.6 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

dinner

やみつき！ マ-ボ-豆腐 程よい辛味が 食欲をそそります♪ 棒餃子 *付け合わせ* コールスロ-サラダ 中華入- 御飯	韓国風ポルギ 丼 肉とたっぷりの野菜を 甘辛味で炒め、 御飯にのせました。 韓国風の味付けが やみつきの丼です。 野菜コック *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ いちご杏仁 味噌汁	赤魚の西京焼 味噌が香ばしく香り、 ふっくらとした身は 御飯に良く合います。 三種の根菜 つみれの煮物 春雨サラダ 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ ミートソースリア ~とろとろチーズのせ~ 挽肉の旨味とトマトの 酸味をうまく調和させた まるやかなソースが 決め手です。 春だね~* 菜の花コック *付け合わせ* コールスロ-サラダ みかんゼリー コンソメ入- 御飯	和風おろし ハンバーグ 大根おろしと特製の 和風ソースでさっぱりと お召し上がり下さい。 *付け合わせ* パスタ [※] 海藻サラダ ヨーグルト 味噌汁 御飯	ミックスフライ チキンカツとヒレカツ いか-ナッツフライ、 "サクサク"の3種盛りです。 *付け合わせ* コールスロ-サラダ あったか豆腐 味噌汁 御飯
---	---	--	--	--	--

熱量 618 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 20.7 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 962 kcal 脂質 30.1 g 蛋白質 23.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 568 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 31.3 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 942 kcal 脂質 28.0 g 蛋白質 24.3 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 703 kcal 脂質 16.3 g 蛋白質 28.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 665 kcal 脂質 23.5 g 蛋白質 25.5 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

ハートのお知らせ
◎4月14日(金) 夕食
歓迎会ハート
パーティーメニューを
ご用意しております！
多くの方と交流ができる
機会です。
皆様、ぜひ
ご参加下さい。

☆今週のおすすめ☆
◎4月13日(木) 夕食
ミートソースリア
~とろとろチーズのせ~
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まるやかなソースが
決め手です。
どうぞお楽しみに♪



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、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/>

