

Monday 4/17 Tuesday 4/18 Wednesday 4/19 Thursday 4/20 Friday 4/21 Saturday 4/22 Sunday 4/23

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 4月 22日 (土) 夕食

NEW コク旨ビ-カレー

牛肉のコクと旨味が
広がります。

おすすめの新メニューです!

どうぞお楽しみに♪



えびすり身の オープン焼き 里芋の 味噌だれがけ もやしの おかか和え おすまし 御飯	ジャ-マンポト ベ-コンと 野菜のソテ- コールス-サラダ パ-ソ コ-ヒ-・紅茶	目玉焼き 豆腐の五目煮 コールス-サラダ 味噌汁 御飯	ちくわの 磯辺揚げ もやしの 中華風炒め コールス-サラダ 味噌汁 御飯	あげたて さつま揚げ 肉団子と 野菜の煮物 春キャベツの おひたし 味噌汁 御飯	ポトの トマト-スグラタン 具だくさんポト コールス-サラダ パ-ソ コ-ヒ-・紅茶	ヘルシー 豆腐ハンバーグ 大根のそぼろ煮 コールス-サラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	--	---	---	---

熱量 417 kcal 脂質 1.2 g 蛋白質 14.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 435 kcal 脂質 15.2 g 蛋白質 13.9 g 塩分 4.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 468 kcal 脂質 11.1 g 蛋白質 17.5 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 59.4 kcal 脂質 19.5 g 蛋白質 19.0 g 塩分 4.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 466 kcal 脂質 5.3 g 蛋白質 19.7 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 434 kcal 脂質 12.5 g 蛋白質 16.4 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 477 kcal 脂質 14.5 g 蛋白質 12.4 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 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。

豚肉と野菜の 中華旨煮 野菜の旨味を たっぷり味わえます。 たっぷりコ-ソコック *付け合わせ* コールス-サラダ 中華ス-ポ 御飯	酸辣湯麵 お召し上がりになった 酸っぱくて辛いスープが 決め手です! ほかほか身体が 温まります。 メンチカツ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ フルーツ 御飯	鯖の塩焼き ~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。 ごろっと 肉じゃが フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	鶏肉の 味噌だれ焼き 鶏肉を特製の 味噌だれに漬け込み、 香ばしくジューシーに 焼き上げました。 *付け合わせ* 野菜ソテ- シャキシャキ大根サラダ おすまし 御飯	白身フィッシュの 甘酢あんかけ ササガの白身魚に さっぱり甘酢の あんをかけました。 蒸しシウマイ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ フルーツ 中華ス-ポ 御飯	☆おすすめ☆ コク旨ビ-カレー 牛肉のコクと旨味が 広がります。 おすすめの新メニューです! つぶつぶ コ-ソサラダ パインゼリー ココナス-ポ 御飯	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。 信田巻きの煮物 コールス-サラダ 味噌汁
--	--	---	--	--	--	--

熱量 557 kcal 脂質 16.8 g 蛋白質 14.4 g 塩分 2.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 630 kcal 脂質 14.9 g 蛋白質 23.6 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 719 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 39.1 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 860 kcal 脂質 35.3 g 蛋白質 46.4 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 521 kcal 脂質 27.8 g 蛋白質 20.3 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 1033 kcal 脂質 34.5 g 蛋白質 19.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 855 kcal 脂質 22.9 g 蛋白質 30.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 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、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://ameblo.jp/tohjin1970/>

