

Monday 5/8 Tuesday 5/9 Wednesday 5/10 Thursday 5/11 Friday 5/12 Saturday 5/13 Sunday 5/14

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 5月8日(月) 夕食

明太子パゲティ

海苔の風味がおいしさを引き立てます♪
明太子のプチ食感もお楽しみ下さい!

どうぞお楽しみに♪

<p>NEW 枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ 里芋の味噌だれがけ もやしと人参の胡麻酢和え おすまし 御飯</p>	<p>ジャーマンポト スープ 春雨 コールスローサラダ パソ コーヒー・紅茶</p>	<p>ミートボール 厚揚げのさっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯</p>	<p>えびすり身のオーブン焼き 大根のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯</p>	<p>マスの塩焼き ベーコンと野菜のソテー おひたし 味噌汁 御飯</p>	<p>ヘルシー豆腐ハンバーグ じゃがベーコンのマヨソテー コールスローサラダ パソ コーヒー・紅茶</p>	<p>目玉焼き 田舎風煮物～味噌仕立て～ コールスローサラダ おすまし 御飯</p>
--	--	---	--	---	---	--

熱量 576 kcal 脂質 15.7g 蛋白質 13.4g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 475 kcal 脂質 13.5g 蛋白質 15.9g 塩分 4.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 617 kcal 脂質 20.3g 蛋白質 19.5g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 373 kcal 脂質 2.2g 蛋白質 13.8g 塩分 2.7g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 416 kcal 脂質 9.3g 蛋白質 15.4g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 563 kcal 脂質 7.9g 蛋白質 14.0g 塩分 2.4g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 431 kcal 脂質 10.1g 蛋白質 14.0g 塩分 3.6g 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。

<p>☆おすすめ☆ 明太子パゲティ 海苔の風味がおいしさを引き立てます♪ 明太子のプチ食感もお楽しみ下さい!</p> <p>たっぷりコーンコロッケ *付け合わせ* コールスローサラダ NEWプチ☆シュー コンソメスープ ライス</p>	<p>オニオンハンバーグ 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よく合います。 *付け合わせ* 野菜ソテー シャキシャキ大根サラダ コンソメスープ ライス</p>	<p>カレイの唐揚げ ～野菜あんかけ～ かつ揚げたカレイに野菜がたっぷり入った和風あんをかけました。 豚肉と野菜の塩だれ炒め 手作り胡麻ドレッシング 味噌汁 御飯</p>	<p>クリームマカロニグラタン クリーミーな口当たり仕上げました。 チーズがとろけるあつあつのうちにどうぞ♪ 野菜コロッケ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ コンソメスープ ライス</p>	<p>ふわふわ親子丼 ジューシーな鶏肉と玉葱のあま味をふっくら卵でとじました。 だしが香る親子丼です。 揚げボールの煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁</p>	<p>カリジナルポークカレー 数種類のスパイスをブレンドし、じっくり煮込んだ力のあるカレーです。 つぶつぶコーンサラダ ヨーグルト コンソメスープ</p>	<p>シーフードフライ キールフライ・サーモンフライ・イクラのサクサクの3種盛です!! *付け合わせ* コールスローサラダ 三種の根菜つみれの煮物 味噌汁 御飯</p>
---	---	---	--	---	---	--

熱量 697 kcal 脂質 25.7g 蛋白質 22.9g 塩分 4.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 595 kcal 脂質 18.0g 蛋白質 23.5g 塩分 4.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 752 kcal 脂質 26.9g 蛋白質 41.9g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 599 kcal 脂質 30.5g 蛋白質 20.9g 塩分 5.1g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 844 kcal 脂質 19.3g 蛋白質 33.8g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 976 kcal 脂質 29.6g 蛋白質 24.6g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 701 kcal 脂質 22.6g 蛋白質 25.2g 塩分 4.8g 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・アレルゲン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、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、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
 ☆給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。
<http://ameblo.jp/tohjin1970/>

