

NO. 7 - 3

=Weekly menu=

2017.5.15 ~ 2017.5.21

Monday 5/15 Tuesday 5/16 Wednesday 5/17 Thursday 5/18 Friday 5/19 Saturday 5/20 Sunday 5/21

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 5月 15日 (月) 夕食

中華丼

様々な具材が入り、
旨味と栄養がたっぷり
詰まっています!!

どうぞお楽しみに♪

<p>丼バ - 汁と根菜の煮物 もやしのナムル 味噌汁 御飯</p>	<p>ミートオムツ ハムステーキ コールスローサラダ パン コヒー・紅茶</p>	<p>ホックの塩焼き キャベツそぼろ汁 枝豆ともやしの和え物 味噌汁 御飯</p>	<p>ちびっ子シウマイ じゃが芋の甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯</p>	<p>あげたて さつま揚げ 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯</p>	<p>ポトの トマト・スグラン 具だくさんポトフ コールスローサラダ パン コヒー・紅茶</p>	<p>目玉焼き 白身魚のフライ コールスローサラダ 味噌汁 御飯</p>
----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

熱量 506 kcal 脂質 13.1 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦乳製品
 熱量 363 kcal 脂質 11.6 g 蛋白質 15.4 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦乳製品
 熱量 491 kcal 脂質 11.2 g 蛋白質 20.6 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦乳製品
 熱量 467 kcal 脂質 5.1 g 蛋白質 11.8 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦乳製品
 熱量 439 kcal 脂質 4.5 g 蛋白質 15.6 g 塩分 4.0 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 534 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 19.3 g 塩分 2.3 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
↓↓↓
[\(nst@tohjin.co.jp\)](mailto:nst@tohjin.co.jp)
リクエストをお願いします。

<p>☆おすすめ☆ 中華丼 様々な具材が入り、 旨味と栄養がたっぷり 詰まっています!! 肉巻きシウマイ *付け合わせ* 彩りサラダ パインゼリー 中華スープ</p>	<p>熟成三元豚の とんかつ 衣はサク!! 肉は軟らかジューシー!!な とんかつです。 *付け合わせ* コールスローサラダ さつま揚げの 煮物 味噌汁 御飯</p>	<p>釜揚げ風うどん 薬味と味わらじツプ うどん。アツアツのうちに つるつるとどうぞ! かべジフライ *付け合わせ* 彩りサラダ みたらし団子 御飯</p>	<p>赤魚の西京焼き 味噌が香ばしく香り、 ふっくらとした身は 御飯によく合います。 筑前煮 しゃきしゃき大根サラダ 味噌汁 御飯</p>	<p>とり天井 鶏の天ぷらを御飯に のせ、甘辛の天井の外を かけました。削り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。 昔ながらの 味噌田楽 フレッシュ野菜サラダ おすまし</p>	<p>ハヤシライス 牛肉と野菜をじっくり 煮込み、まるやかに 仕上げました。 春雨サラダ フルーツ コンソメスープ</p>	<p>照りマヨ丼バ - 照り焼きソースとマヨネーズの 照りマヨ丼バは、 御飯との相性抜群です。 *付け合わせ* パスタソース コールスローサラダ 味噌汁 御飯</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

熱量 832 kcal 脂質 21.0 g 蛋白質 18.7 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦乳製品/エビ
 熱量 834 kcal 脂質 35.0 g 蛋白質 26.9 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦乳製品
 熱量 523 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 14.2 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦乳製品
 熱量 582 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 33.0 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦乳製品
 熱量 1115 kcal 脂質 24.3 g 蛋白質 36.3 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦乳製品
 熱量 964 kcal 脂質 31.8 g 蛋白質 19.9 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦乳製品
 熱量 732 kcal 脂質 23.6 g 蛋白質 24.4 g 塩分 4.8 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、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/1/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/>