

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 5/22 5/23 5/24 5/25 5/26 5/27 5/28

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 5月 23日 (火) 夕食

若鶏のジューシー唐揚げ

衣で旨味をとじ込めた、
おいしさ満点☆の
大人気の唐揚げです!

どうぞお楽しみに♪

ベ-コンポテ 糸こんにゃくの そばろ煮 もやしの おかか和え 味噌汁 御飯	チ-ズオムレツ ミ-トボ-ルの デミソ-ス煮 コールス-サラダ パン コ-ヒ-・紅茶	プチ♪ お好み焼き 鶏挽肉と 根菜の煮物 コールス-サラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き チキンゲ-ット コールス-サラダ 味噌汁 御飯	大判肉包み蒸し 厚揚げと こんにゃくの味噌煮 おひたし おすまし 御飯	miniハンバ-グ ポテトフライ コールス-サラダ パン コ-ヒ-・紅茶	こんがり焼き ししゃも けんちん煮物 茹でキャベツ 味噌汁 御飯
---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------------------

熱量 463 kcal 脂質 9.7 g 蛋白質 15.2 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 436 kcal 脂質 15.3 g 蛋白質 16.9 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 403 kcal 脂質 4.3 g 蛋白質 11.4 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 516 kcal 脂質 19.4 g 蛋白質 17.2 g 塩分 2.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 545 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 18.5 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 677 kcal 脂質 32.4 g 蛋白質 17.6 g 塩分 1.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 457 kcal 脂質 8.9 g 蛋白質 17.9 g 塩分 3.5 g 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。

味噌野菜ラ-メン シャキシャキの野菜と 功のある味噌スープを お楽しみ下さい♪ アジフライ *付け合わせ* 彩りサラダ ころころカレー 御飯	☆おすすめ☆ 若鶏の ジューシー唐揚げ 衣で旨味をとじ込めた、 おいしさ満点☆の 大人気の唐揚げです! *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 餅巾着の煮物 味噌汁 御飯	夕汁満点焼き!! 豚肉とこんにゃくの芽が 入った、夕汁満点の 炒め物です。 冷やっこ 海藻サラダ 味噌汁 御飯	あっさり! 塩マ-ボ-豆腐 塩味マ-ボ-であっさり、 ひと味違う麻婆豆腐です サクッとイビガ *付け合わせ* コールス-サラダ 中華スープ 御飯	カレーうどん 程よくカレー味の カレーが決め手の、 とろ〜りあつあつ メニューです。 クリームコロッケ *付け合わせ* コールス-サラダ 切り干し大根の 胡麻和え 御飯	天津井 程よく酸味のきいた 甘酢あんが 食欲をそそります。 揚げシューマイ *付け合わせ* コールス-サラダ 中華スープ 御飯	肉厚!鰻の塩焼き ~大根おろし添え~ 食べ応えのある 鰻の塩焼きです。 揚げボ-ルの煮物 コールス-サラダ 味噌汁 御飯
------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

熱量 640 kcal 脂質 18.5 g 蛋白質 24.4 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1003 kcal 脂質 47.1 g 蛋白質 38.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 696 kcal 脂質 25.5 g 蛋白質 23.9 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 596 kcal 脂質 19.9 g 蛋白質 24.6 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 776 kcal 脂質 29.1 g 蛋白質 19.0 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ・カニ
 熱量 940 kcal 脂質 24.8 g 蛋白質 23.5 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ・カニ
 熱量 637 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 53.2 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ



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、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される調味料 (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/>