

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 3/5 3/6 3/7 3/8 3/9 3/10 3/11

☆今週のおすすめ☆

◎3月9日(金) 夕食

ジュージ

照り焼き弁当

特製の甘辛いタレが
決め手です。

どうぞお楽しみに♪

morning

えびすり身の ホーン焼き	ポトの トマトソースグラタン	あおさ入り いかステーキ	ホックの塩焼き	おまかせオムツ	野菜がしっかり 食べられる!! ★スープメニュー★ キャベツたっぷり ☆ミネストローネ	ラムチズフライ
きんぴらごぼう	目玉焼き	ミートボール	田舎風煮物 ～味噌仕立て～	ちくわと 大根の煮物	厚揚げの さっと煮	
わかめサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	おひたし	コールスローサラダ	フルーツみかん	コールスローサラダ
味噌汁	パソ	味噌汁	おすまし	味噌汁	パソ	味噌汁
御飯	コヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コヒー・紅茶	御飯

熱量 399 kcal 脂質 3.3g 蛋白質 13.0g 塩分 3.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 458 kcal 脂質 15.3g 蛋白質 19.8g 塩分 2.3g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 519 kcal 脂質 13.4g 蛋白質 16.8g 塩分 3.9g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 397 kcal 脂質 5.6g 蛋白質 15.6g 塩分 4.3g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 376 kcal 脂質 3.6g 蛋白質 11.4g 塩分 3.2g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 402 kcal 脂質 10.1g 蛋白質 13.4g 塩分 3.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 558 kcal 脂質 17.5g 蛋白質 17.4g 塩分 4.1g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

dinner

タヌキ シャキシャキの野菜と 豚肉と野菜の旨味が つまったスープの相性は 抜群です。	秋刀魚の蒲焼き 甘辛味の蒲焼きで、 御飯がもりもり すすみます!!	森の子ハバグ きのこのクリームソースを 添えた、やさしい 味わいのハバグです。 *付け合わせ* パスタ添え	豚肉と野菜の 香味炒め 特製の香味油で味わう 野菜たっぷりの 炒め物です。	☆おすすめ☆ ジュージ 照り焼き弁当 特製の甘辛いタレが 決め手です。 *付け合わせ* 野菜添え	味噌かど〜ん! 味噌かきを 『ど〜ん!』と 御飯にのせた、 ボリューム満点の丼です。	おまかせ魚メニュー 人気の魚メニューです。 お楽しみに。
具がたっぷり 春巻き *付け合わせ* コールスローサラダ	筑前煮	フレッシュ野菜サラダ	おまかせ煮物	*付け合わせ* 野菜添え	シャキシャキ大根サラダ	あったか豆腐
御飯	フレッシュ野菜サラダ	フレッシュ野菜サラダ	フレッシュ野菜サラダ	白菜と水菜の サラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ
	味噌汁	コンソメスープ	おすまし	味噌汁	おまかせデザート	味噌汁
	御飯	ライス	御飯	御飯	おすまし	御飯

熱量 623 kcal 脂質 24.1g 蛋白質 17.7g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 660 kcal 脂質 18.0g 蛋白質 25.3g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 669 kcal 脂質 17.9g 蛋白質 24.0g 塩分 4.6g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 706 kcal 脂質 25.6g 蛋白質 22.8g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 872 kcal 脂質 34.5g 蛋白質 45.3g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 973 kcal 脂質 28.0g 蛋白質 24.9g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 563 kcal 脂質 16.3g 蛋白質 32.3g 塩分 2.7g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

☆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2015」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/>



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

