

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 3/12 3/13 3/14 3/15 3/16 3/17 3/18

morning

☆今週のおすすめ☆

◎3月13日 (火) 夕食

あっさり!

塩マボ-豆腐

塩味マボ-スであっさり、
でもごはんがすすむ、
麻婆豆腐です。

どうぞお楽しみに♪

ちびっ子シウマイ	目玉焼き	マスの塩焼き	白身魚フライ	おまかせメニュー	ジャーマンポト	もっちり苺ミ
納豆	マカロニのクリーム煮	厚揚げと大根の煮物	鶏挽肉と野菜の煮物	ベ-コンと野菜の炒め	ハムステーキ	里芋の煮物
彩り茹でキャベツ	コールスローサラダ	おひたし	コールスローサラダ	ミニ白菜サラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ
味噌汁	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 426 kcal 脂質 7.5g 蛋白質 14.8g 塩分 2.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 462 kcal 脂質 13.3g 蛋白質 17.6g 塩分 2.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 472 kcal 脂質 11.0g 蛋白質 21.2g 塩分 3.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 481 kcal 脂質 9.3g 蛋白質 15.2g 塩分 3.3g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 403 kcal 脂質 8.2g 蛋白質 9.5g 塩分 3.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 430 kcal 脂質 14.7g 蛋白質 15.6g 塩分 3.1g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 460 kcal 脂質 2.6g 蛋白質 10.2g 塩分 3.5g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

dinner

おいしいね♪ チキンライス チキンは味が懐かしい☆ いつも大好評の 人気メニューです!!	☆おすすめ☆ あっさり! 塩マボ-豆腐 塩味マボ-スであっさり、 でもごはんがすすむ、 麻婆豆腐です。	おまかせ スパゲティ 人気のスパゲティです! カレーナラかミートソースかは お楽しみに★	和洋ナール-カレー 数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んだカレーのある カレーです。	白身フリッターの 甘酢あんかけ 白身魚の天ぷらに甘酢 あんが良く合います!	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。	イタリアンハンバーグ ジューシーなハンバーグと トマトと溶けたチーズは、 美味しさ抜群の 組合せです!
おまかせフライ *付け合わせ* コールスローサラダ	棒餃子 *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ	野菜コロッケ *付け合わせ* コールスローサラダ	マカロニサラダ フルーツ	蒸しシウマイ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ	おまかせ煮物 白菜と水菜の サラダ	*付け合わせ* パスタソース コールスローサラダ コンソメスープ
コンソメスープ	中華スープ 御飯	コンソメスープ ライス	コンソメスープ	中華スープ 御飯	味噌汁	ライス

熱量 811 kcal 脂質 22.1g 蛋白質 18.9g 塩分 4.7g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 618 kcal 脂質 21.4g 蛋白質 20.6g 塩分 2.6g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 751 kcal 脂質 20.5g 蛋白質 24.3g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1134 kcal 脂質 37.0g 蛋白質 23.4g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 762 kcal 脂質 28.3g 蛋白質 23.7g 塩分 3.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 836 kcal 脂質 23.4g 蛋白質 30.5g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 684 kcal 脂質 20.7g 蛋白質 27.6g 塩分 3.9g 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。
 熱量及び塩分量等の数値は「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/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

