

NO. 9 - 2 2011.5.30 ~ 2011.6.4

=Weekly menu=

Monday
5/30

Tuesday
5/31

Wednesday
6/1

Thursday
6/2

Friday
6/3

Saturday
6/4

朝食

★今週のおすすめ★

◎5月30日(月) 夕食
豚肉のコチュジャン焼き

ピリッと辛い
コチュジャンのタレと
豚肉の相性が抜群です。

◎6月3日(金) 夕食

スパゲティ
カルボナーラ

クリーミーで濃厚な
味わいに仕上げ、
ベーコンを
トッピングしました。

どうぞお楽しみに♪

ミートボール
田舎風煮物
～味噌仕立て～
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 520 kcal 脂質 9.4 g
蛋白質 18.3 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポトとトマトの
マヨネーズ焼き
ベーコンと野菜のソテー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 602 kcal 脂質 30.7 g
蛋白質 14.2 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

玉子焼き
さつま揚げの
炒め物
青菜の胡麻和え
味噌汁
御飯

熱量 529 kcal 脂質 11.9 g
蛋白質 22.7 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

竹輪の磯辺揚げ
系コンニャクと挽肉の
煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 548 kcal 脂質 16.2 g
蛋白質 23.8 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

魚のカレーパン粉焼き
厚揚げのさっと煮
キャベツとハムの
茹でサラダ
味噌汁
御飯

熱量 504 kcal 脂質 9.9 g
蛋白質 26.2 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匠達のさくら鶏卵を使用
スクランブルエッグ
スープビーフン
豚肉や野菜の旨味が
スープに出て、
ビーフンに
なじんでいます。
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 591 kcal 脂質 24.4 g
蛋白質 25.2 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
豚肉のコチュジャン
焼き

付け合わせ
～炒め物～

冷奴
食材を大きく四角に切る
事を「奴に切る」といい、
これが冷奴の語源と
言われています。

春雨サラダ
中華スープ
御飯

熱量 842 kcal 脂質 35.7 g
蛋白質 39.4 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ
～茸あんかけ～
カツと揚げた赤魚に
茸がたっぷり入ったヘルシーな
あんをかけました。

豚肉の角煮
肉厚な豚肉と大根を
じっくり煮込んで
仕上げました。

野菜サラダ
納豆
味噌汁
御飯

熱量 1044 kcal 脂質 47.9 g
蛋白質 51.2 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
カニ

チキンライス
みんな大好きチキンライス♪
子供の頃食べた懐かしい
味を思い出します。

白身魚フライ
コールスローサラダ

カルピスゼリー
爽やかなカルピスゼリーの
中にミカを入れて
仕上げました。

コンソメスープ

熱量 831 kcal 脂質 22.5 g
蛋白質 29.4 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

野菜たっぷり
スタミナ炒め
豚肉と色々な野菜を
炒め合わせた
栄養満点のおかずです。
野菜不足の解消に最適。

里芋の煮物
わかめサラダ

フルーツ
味噌汁

御飯

熱量 644 kcal 脂質 16.2 g
蛋白質 23.8 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
スパゲティ
カルボナーラ

生クリームと卵、チーズ等が
入った深みのある
カルボナーラソースです。

チキンのハーブ焼き
付け合わせ
～フライドポテト・ソテー～

野菜サラダ
コンソメスープ
変わり御飯/御飯

熱量 933 kcal 脂質 17.6 g
蛋白質 38.3 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

和風ハンバーグ
～オニオンソース～
付け合わせ
～炒め物～
玉葱をふんだんに
使った特製のソースは、
柔らかいハンバーグと
良く合います。

三色高野信田の
煮物

チーズサラダ
味噌汁
御飯

熱量 632 kcal 脂質 15.7 g
蛋白質 45.7 g 塩分 4.4 g
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
※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)



カロリー・アレルゲン表示について

熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」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。)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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気に入り登録して、是非活用してみたいとお昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧いただけます。左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html