

NO. 11 - 2 2011.6.13 ~ 2011.6.18

Monday  
6/13

Tuesday  
6/14

Wednesday  
6/15

Thursday  
6/16

=Weekly menu=  
Friday  
6/17

Saturday  
6/18

朝食

挽肉巻き  
煮染め  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 488 kcal 脂質 9.9 g  
蛋白質 16.6 g 塩分 3.4 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

匠瑛のさくら鶏卵を使用  
ベーコン&エッグ  
ペンネミートソース風  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 571 kcal 脂質 22.8 g  
蛋白質 23.0 g 塩分 3.2 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

辛子れんこん  
包み揚げ  
きんぴらごぼう  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 493 kcal 脂質 9.8 g  
蛋白質 13.9 g 塩分 3.2 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

プレーンオムレツ  
汁と野菜の炒め物  
いんげんの  
胡麻和え  
味噌汁  
御飯

熱量 459 kcal 脂質 11.8 g  
蛋白質 15.7 g 塩分 2.6 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

いわしバーグ  
匠瑛のさくら鶏卵を使用  
豚肉と豆腐の  
卵とじ  
小松菜のおひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 635 kcal 脂質 21.3 g  
蛋白質 27.7 g 塩分 4.0 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

ポテトグラタン  
きのこ野菜の  
トマト煮  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 472 kcal 脂質 13.0 g  
蛋白質 16.7 g 塩分 3.1 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★

◎6月16日(木)夕食

チキンの  
チーズ香草焼き

ボリュームたっぷりの  
チキンにパン粉や  
粉チーズをまぶし  
香ばしく焼き上げました。

夕食

チキンの甘酢ソースがけ  
\*付け合わせ\*  
~MIXサラダ~  
カリカリの衣に包まれた  
やわらかい若鶏に、  
南蛮タレをかけました。

五色野菜の  
寄せ揚げ煮物  
フルーツ  
味噌汁  
御飯

熱量 737 kcal 脂質 20.3 g  
蛋白質 35.2 g 塩分 3.9 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

~焼き魚~  
ホッケの塩焼き  
魚の脂肪分にはDHAや  
EPAが多く含まれ  
悪玉コレステロールを  
減らす働きがあります。

肉じゃが  
昆布サラダ  
納豆  
味噌汁  
御飯

熱量 784 kcal 脂質 20.7 g  
蛋白質 46.6 g 塩分 4.4 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

匠瑛のさくら鶏卵を使用  
スタミナ丼  
豚肉をガーリック醤油で  
味付けし、温泉卵を  
のせました。  
スタミナ満点の丼物です。

冷奴  
野菜サラダ  
みかんゼリー  
みかんの粒が入った  
さわやかなゼリーです。  
味噌汁

熱量 1121 kcal 脂質 45.6 g  
蛋白質 38.4 g 塩分 4.2 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
チキンの  
チーズ香草焼き  
\*付け合わせ\*  
~のりポテト・  
茹で野菜~  
サクッとした衣と  
ジューシーな鶏肉の  
食感の良い一品です。  
コーンサラダ  
フルーツ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 881 kcal 脂質 31.5 g  
蛋白質 43.5 g 塩分 3.7 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
サンラータンメン  
酸辣湯麺  
オリジナルに仕上げた  
酸っぱくて辛い  
スープが決め手です。

揚げ棒餃子  
\*付け合わせ\*  
~生野菜~  
飲むヨーグルト  
変わり御飯/御飯

熱量 696 kcal 脂質 20.0 g  
蛋白質 30.4 g 塩分 4.2 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

照りたまハンバーグ  
\*付け合わせ\*  
~炒め物~  
ジューシーに焼き上げた  
ハンバーグと目玉焼きを  
セットにしました。  
照り焼きソースとの  
相性が抜群です。

野菜サラダ  
自家製あんみつ  
味噌汁  
御飯

熱量 780 kcal 脂質 14.4 g  
蛋白質 48.0 g 塩分 4.2 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

中国四川料理のひとつ。  
酸味と辛味をうまく  
調和させ、まろやかに  
仕上げました。

どうぞお楽しみに♪

カロリー・アレルギー表示について

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、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。お気に入りに登録して、是非活用してみたい♪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になれます。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 メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト：nst@tohjin.co.jp 栄養相談：diet@tohjin.co.jp



東京都食品衛生自主管理認証制度

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)

※2005年5月  
「東京都食品衛生自主管理  
認証制度」取得

