

NO.15 - 2 2012.7.9 ~ 2012.7.14

=Weekly menu=

Monday  
7/9

Tuesday  
7/10

Wednesday  
7/11

Thursday  
7/12

Friday  
7/13

Saturday  
7/14

★今週のおすすめ★

◎7月12日(木) 夕食

グリルチキン  
～オニオンソース～

オニオンソースに漬けたチキンを香ばしく焼き上げました。

◎7月13日(金) 夕食

夏野菜の  
天ぷら盛り合わせ

旬の野菜を使った天ぷらは、見た目も味もおいしい一品です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎7月9日(月) 夕食

親子丼

しっかり味付けした鶏肉とふわふわの卵をかけた御飯は、何度も食べたくなる丼物です。

クエストありがとうございました。

朝食

ハムサラダ  
フライ

田舎風煮物

ミニサラダ

味付け海苔

おすまし

御飯

熱量 492 kcal 脂質 9.2 g  
蛋白質 11.3 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ホワイトソース  
オムレット

野菜のチャウダー

ミニサラダ

乳飲料

パン

コーヒー・紅茶

熱量 538 kcal 脂質 15.3 g  
蛋白質 18.4 g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ごまひじき  
バーグ

チキンのうま煮

小松菜ともやし  
のポン酢和え

味噌汁

御飯

熱量 535 kcal 脂質 14.5 g  
蛋白質 20.8 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

大判玉子焼き

ベーコンと野菜の  
ソテー

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 430 kcal 脂質 10.7 g  
蛋白質 12.2 g 塩分 2.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の  
オープン焼き

挽肉と大根の  
煮物

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 437 kcal 脂質 6.2 g  
蛋白質 19.8 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトの  
ピザ風オープン  
焼き

肉団子と野菜の  
コンソメ煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 496 kcal 脂質 15.6 g  
蛋白質 19.3 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★  
親子丼

いなりの煮物

野菜サラダ

もやしのナムル

味噌汁

熱量 1116 kcal 脂質 33.1 g  
蛋白質 48.1 g 塩分 5.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
かに

焼きホッケ

身がぎっしりつまった  
ホッケは食べ応えが  
あります。

茄子の揚げ浸し

わかめサラダ

具だくさん豚汁

御飯

熱量 698 kcal 脂質 25.1 g  
蛋白質 36.3 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハ宝菜

沢山の食材の旨味が  
つまった、御飯が進む  
一品です。

海老カツ &  
ポテトフライ

レタスサラダ

ヨーグルト

中華スープ

御飯

熱量 875 kcal 脂質 25.2 g  
蛋白質 34.6 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

★おすすめ★  
グリルチキン  
オニオンソース

系コンニャクの  
田楽風  
～合わせ味噌仕立て～

コールスローサラダ

フルーツ

おすまし

御飯

熱量 854 kcal 脂質 34.2 g  
蛋白質 45.5 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
夏野菜の天ぷら  
盛り合わせ

冷やし  
おろしそば

野菜サラダ

しょう油  
炊き込み御飯

熱量 975 kcal 脂質 25.1 g  
蛋白質 20.9 g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
そば

デミソースDE  
ハンバーグ  
じっくり煮込んだデミソース  
とハンバーグの組み合わせは  
絶妙です♪

\*付け合わせ\*  
～もやし&コンニャク～

じゃがバター

オニオンサラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 628 kcal 脂質 18.3 g  
蛋白質 27.1 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認定制度

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定制度」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定制度 取得



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分量の数は「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、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。)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。お気軽にリクエストし、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をご覧いただけます。

左のコードからアクセスできます。プレゼン小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/l/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

東仁給食センター

2012.7.3