NO.16 － 2　2012.7.16　～ 2012.7.21

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎7月18日（水）夕食

ディアボロチキン

「悪魔」を意味する
ディアボロは、イタリア
で生まれた調理法です。
ほどよい辛さの
鶏肉料理です。

◎7月20日（金）夕食

酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた
酸味のきいた
スープが決め手です。

◎7月21日（土）夕食

ポークカレー

大きな釜でじっくり
煮込み、味わい深く
仕上げました。

どうぞお楽しみに♪

海の日

朝食

Monday 7/16	Tuesday 7/17	Wednesday 7/18	Thursday 7/19	Friday 7/20	Saturday 7/21
豚肉入り薄焼き玉子	野菜入り鶏つくね	マヨソースハンバーグ	ハム＆エッグ	厚揚げ焼き	たまごグラタン
ゴボウサラダ	ゴボウサラダ	里芋の煮物	マカロニのデミソース煮	鶏肉と切り干し大根の煮物	具だくさんポトフ
味付け海苔	味付け海苔	キャベツとコーンの茹で野菜	コールスローサラダ	小松菜のおひたし	ミニサラダ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁	パン
御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯	コーヒー・紅茶
熱量 604 kcal　脂質 20.7 g	熱量 701 kcal　脂質 13.0 g	熱量 495 kcal　脂質 6.2 g	熱量 513 kcal　脂質 16.1 g	熱量 631 kcal　脂質 22.5 g	熱量 541 kcal　脂質 24.0 g
蛋白質 24.8 g　塩分 3.0 g	蛋白質 39.1 g　塩分 3.3 g	蛋白質 18.0 g　塩分 3.3 g	蛋白質 23.4 g　塩分 3.4 g	蛋白質 29.3 g　塩分 3.8 g	蛋白質 25.9 g　塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品えび	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

Monday 7/16	Tuesday 7/17	Wednesday 7/18	Thursday 7/19	Friday 7/20	Saturday 7/21
ミックスフライ エビフライ、イカフライとヒレカツ。3種のフライセットです。	三色高野信田の煮物	☆おすすめ☆ ディアボロチキン ＊付け合わせ＊ ～茹で野菜＆コーン～	赤魚の唐揚げ ～野菜あんかけ～	☆おすすめ☆ サンラータンメン 酸辣湯麺	☆おすすめ☆ ポークカレー
コールスローサラダ	コールスローサラダ	洋風じゃが芋 ～トマトソース～	中華風冷奴 ヘルシーな豆腐がおいしく食べられる一品です。	ふっくらチーズメンチカツ	春雨サラダ ～マヨネーズ和え～
納豆	チーズサラダ	チーズサラダ	胡麻ドレサラダ	レタスサラダ	フルーツヨーグルト
味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁	ジョア	コンソメスープ
御飯	ライス	ライス	二色丼 そぼろと卵の二色が綺麗な丼物です。	ミニ菜飯御飯	ライス
熱量 701 kcal　脂質 13.0 g	熱量 1003 kcal　脂質 53.0 g	熱量 1003 kcal　脂質 53.0 g	熱量 1144 kcal　脂質 40.3 g	熱量 927 kcal　脂質 14.4 g	熱量 848 kcal　脂質 29.5 g
蛋白質 39.1 g　塩分 3.3 g	蛋白質 50.9 g　塩分 4.8 g	蛋白質 50.9 g　塩分 4.8 g	蛋白質 67.3 g　塩分 3.5 g	蛋白質 37.3 g　塩分 4.0 g	蛋白質 23.3 g　塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	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

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、是非活用してみて下さい♪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

東仁給食センター　2012.7.10