

NO.11 - 2 2013.6.10 ~ 2013.6.15

Monday
6/10

Tuesday
6/11

Wednesday
6/12

Thursday
6/13

Friday
6/14

Saturday
6/15

★今週のリクエスト★

◎6月10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。

リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎6月11日(火) 夕食

赤魚の唐揚げ
～あんかけ南蛮～

かっとなげた赤魚に
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。

◎6月14日(金) 夕食

酸辣湯麺

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。

朝食

肉巻き&えび餃子
根菜とがんもの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 666 kcal 脂質 17.3 g
蛋白質 23.4 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
えび

ハワイアン
ステーキ
シエルマカロニ
のミートソース風
コールローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 522 kcal 脂質 15.0 g
蛋白質 23.4 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

厚揚げ焼き
ポークハムと
野菜のソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 530 kcal 脂質 17.7 g
蛋白質 21.4 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

プレーンオムレツ
里芋のそぼろ煮
もやしの胡麻和え
味噌汁
御飯

熱量 493 kcal 脂質 6.7 g
蛋白質 141 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
豚肉と豆腐の
卵とじ
小松菜ともやし
のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 612 kcal 脂質 19.9 g
蛋白質 30.9 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハッシュポテト
ポークハムと野菜の
ホワイトソース
コールローサラダ
飲むヨーグルト
パン
コーヒー・紅茶

熱量 602 kcal 脂質 18.6 g
蛋白質 20.4 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★
親子丼

五色野菜の
寄せ揚げ煮物
野菜サラダ
フルーツ
味噌汁

熱量 963 kcal 脂質 22.3 g
蛋白質 36.5 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
赤魚の唐揚げ
～あんかけ南蛮～

肉じゃが
わかめサラダ
味噌汁
御飯

熱量 779 kcal 脂質 19.9 g
蛋白質 37.3 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

牛井
～温泉卵付き～
温泉卵をトッピングして
お召し上がりいただく
のがおすすめです。

冷奴
～梅ダレかけ～
野菜サラダ
味噌汁

熱量 1121 kcal 脂質 40.4 g
蛋白質 47.4 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンの
チーズ香草焼き
チーズの香りが
食欲をかき立てます。
付け合わせ
～ポテト&ブロッコリー～

コーンサラダ
みかんゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 983 kcal 脂質 32.3 g
蛋白質 44.2 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
酸辣湯麺

揚げ棒餃子
野菜サラダ
御飯

熱量 904 kcal 脂質 20.2 g
蛋白質 33.2 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

キーマカレー
カレーに含まれる
香辛料が新陳代謝を
高めます。

マカロニサラダ
フルーツ
コンソメスープ

熱量 989 kcal 脂質 30.2 g
蛋白質 25.7 g 塩分 5.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
えび

★週間メニューには、アレルギー表示が記載してあります。

熱量及び塩分等の数値は「5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(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かき)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://tohjin.blog61.fc2.com/
★メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp



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



東京都食品衛生自主管理認証制度