NO. 12 － 1　2013.6.17 ～ 2013.6.22

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎6月17日（月）夕食

鶏肉の味噌焼き

新レシピです。
味噌だれの香ばしい香りが食欲をそそります。

◎6月20日（木）夕食

ツナとベーコンのトマトクリームスパゲティー

ﾄﾏﾄﾍﾞｰｽのｿｰｽに
ﾂﾅ、ﾍﾞｰｺﾝ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑの
具材を入れ、
仕上げました！

どうぞお楽しみに！！

★今週のリクエスト★

◎6月22日（土）夕食
ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ

ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞとﾁｰｽﾞ、ﾃﾞﾐｿｰｽが
重なりあった、
深みのある味わいです。

リクエストありがとうございました。

朝　食

Monday 6/17	Tuesday 6/18	Wednesday 6/19	Thursday 6/20	Friday 6/21	Saturday 6/22
明太子オムレツ	マカロニグラタン	千草玉子焼き	ミニハンバーグ	焼き鯖	じゃが巻き
五目煮	ミートボールと春雨のスープ煮	ひじきの煮物	吉野煮	けんちん煮物	ロールキャベツ
ミニサラダ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ツナと小松菜のマヨネーズ和え	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	もやしと胡瓜の梅だれがけ	ミニサラダ
味付け海苔	ジョア	味噌汁	味噌汁	味噌汁	フレンチトースト
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 508 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 20.1 g 塩分 2.2 g	熱量 644 kcal 脂質 17.4 g 蛋白質 28.9 g 塩分 2.3 g	熱量 534 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 18.4 g 塩分 2.9 g	熱量 581 kcal 脂質 13.7 g 蛋白質 22.1 g 塩分 2.9 g	熱量 501 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 22.4 g 塩分 2.3 g	熱量 435 kcal 脂質 21.1 g 蛋白質 12.3 g 塩分 2.4 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

夕　食

Monday 6/17	Tuesday 6/18	Wednesday 6/19	Thursday 6/20	Friday 6/21	Saturday 6/22
☆おすすめ☆ 鶏肉の味噌焼き *付け合わせ* ～炒め物～	鮭のムニエル 香ばしく焼いた鮭とバター醤油の相性は抜群です。 *付け合わせ* ～ソテー～	麻婆豆腐 ピリッと辛いスパイスと挽肉の旨味が合わさり、美味しさが凝縮しています。	☆おすすめ☆ ﾂﾅとﾍﾞｰｺﾝのﾄﾏﾄｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ	豚肉の山賊焼き 塩・胡椒・ﾆﾝﾆｸが入った特製のﾀﾚに豚肉を漬け込み焼きました。	☆リクエスト☆ チーズハンバーグ
胡麻ドレサラダ	鶏肉のトマト煮込み	パリっと春巻き	北海道コロッケ	高野豆腐の煮物	野菜サラダ
フルーツ	野菜サラダ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	レタスサラダ	ツナサラダ	パスタソテー＆ブロッコリー
おすまし	コンソメスープ	中華スープ	コンソメスープ	味噌汁	コーヒーゼリー
御　飯	ライス	御　飯	ライス	御　飯	コンソメスープ
					ライス
熱量 1021 kcal 脂質 40.4 g 蛋白質 48.4 g 塩分 4.7 g	熱量 678 kcal 脂質 20.3 g 蛋白質 39.9 g 塩分 4.3 g	熱量 965 kcal 脂質 39.2 g 蛋白質 25.1 g 塩分 3.9 g	熱量 1050 kcal 脂質 42.2 g 蛋白質 30.7 g 塩分 4.9 g	熱量 753 kcal 脂質 29.1 g 蛋白質 35.0 g 塩分 3.6 g	熱量 949 kcal 脂質 35.9 g 蛋白質 33.2 g 塩分 4.2 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

☆週間メニューには、カロリー・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「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、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。
お待ちしています。メニューリクエスト：nst@tohjin.co.jp

東仁給食センター　2013.6.11