

Monday
6/24

Tuesday
6/25

Wednesday
6/26

Thursday
6/27

Friday
6/28

Saturday
6/29

★今週のおすすめ★

◎6月24日（月）夕食

ハヤシライス

牛肉をじっくり煮込んで、コクのある味に仕上げました。

◎6月27日（木）夕食

冷やし担々麺

コクのある本格的な冷たいタレに仕上げました。麺と良く絡めてお召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎6月28日（金）夕食

とんかつ

サクサクの衣で豚肉の旨味を閉じ込めたジューシーなとんかつです。

朝食

さかなと野菜のすり身のオープン焼き
筑前煮
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 589 kcal 脂質 17.3 g
蛋白質 23.0 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポークウインナー
マカロニのクリーム煮
コールスローサラダ
乳飲料
パン
コーヒー・紅茶

熱量 565 kcal 脂質 19.0 g
蛋白質 19.8 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

玉子焼き
鶏団子と野菜の煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 556 kcal 脂質 14.0 g
蛋白質 20.6 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

彩り野菜の豆腐バーグ
青菜とコーンのソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 409 kcal 脂質 8.0 g
蛋白質 10.0 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚のカレーパン粉焼き
鶏じゃが
小松菜ともやしのおひたし
味噌汁
御飯

熱量 526 kcal 脂質 7.8 g
蛋白質 25.1 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ジャーマンポテト
具だくさんトマトスープ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 547 kcal 脂質 18.7 g
蛋白質 17.3 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
ハヤシライス
牛肉をじっくり煮込んで、コクのある味に仕上げました。

マーメイドサラダ
フルーツ白玉
コンソメスープ

熱量 1107 kcal 脂質 31.7 g
蛋白質 39.6 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鯖の味噌煮
特性の味噌ダレでじっくり煮込みました。人気のあるおかずです。

鶏肉のカシューナッツ炒め
和風サラダ
おすまし
御飯

熱量 822 kcal 脂質 30.1 g
蛋白質 41.6 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
落花生

開花井
開花井の名前の由来は、文明開化時に入ってきた豚肉と玉葱を使用している事からという説があります。

魚河岸揚げの煮物
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 960 kcal 脂質 26.6 g
蛋白質 34.1 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
冷やし担々麺

揚げシュウマイ
コールスローサラダ
絶品！杏仁豆腐
～ブルーベリーソース～
御飯

熱量 1082 kcal 脂質 48.0 g
蛋白質 40.4g 塩分 5.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
落花生

★リクエスト★
とんかつ

人参しりしり
春雨サラダ
～マヨネーズ和え～
味噌汁
御飯

熱量 1049 kcal 脂質 60.8 g
蛋白質 34.2 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンカレー
柔らかい鶏肉が嬉しいカレーです。

シーザーサラダ
ジャムヨーグルト
コンソメスープ

熱量 1033 kcal 脂質 32.2 g
蛋白質 29.1 g 塩分 4.3 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証制度「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得

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、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(Wish My Menu)から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おります。この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:net@tohjin.co.jp



東仁給食センター

2013.6.18