NO. 14 － 1　2013.7.1　～ 2013.7.6

=Weekly menu=

今週のおすすめ★

◎7月4日（木）夕食

冷製スパゲティー
～和風胡麻ｿｰｽ～

胡麻の風味が決め手です。さっぱりとした涼しげなパスタです。

どうぞお楽しみに♪

★行事食★

◎7月6日（土）夕食

七夕メニュー

七夕の夜に
ちなんだメニューを
ご用意しました。

どうぞお楽しみに♪

朝　食

Monday 7/1	Tuesday 7/2	Wednesday 7/3	Thursday 7/4	Friday 7/5	Saturday 7/6
豚肉入り薄焼き玉子 ごぼうと糸ｺﾝﾆｬｸの煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁/御飯	目玉焼き ﾏｶﾛﾆと野菜のｶﾚｰ粉炒め ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ジョア パ　ン コーヒー・紅茶	竹輪の磯辺揚げ 青菜とえのきのソテー ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	卵と野菜の炒め物 根菜とがんもの煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	白身魚のオーブン焼き 厚揚げのさっと煮 もやしのゆかり和え 味噌汁/御飯	スペイン風オムレツ キャベツそぼろソテー ミニサラダ 牛　乳 ピザトースト コーヒー・紅茶
熱量 520 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 16.0 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 621 kcal 脂質 22.6 g 蛋白質 26.2 g 塩分 2.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 549 kcal 脂質 11.2 g 蛋白質 16.6 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 429 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 16.9 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 490 kcal 脂質 10.3 g 蛋白質 23.6 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 693 kcal 脂質 28.9 g 蛋白質 30.2 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕　食

デミソースDE ハンバーグ ふんわり柔らかな ハンバーグは食べ応え たっぷりです。 ＊付け合わせ＊ ～ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ＆ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ～ 野菜サラダ コンソメスープ ライス	焼きホッケ ホッケにはビタミンやカルシウムが豊富に含まれています。 厚揚げ麻婆 コーンサラダ 味噌汁 御　飯	八宝菜 豚肉やｼｰﾌｰﾄﾞ、野菜等の色々な具材が入った栄養ﾊﾞﾗﾝｽの良いおかずです。 蒸籠セット 春雨サラダ 中華スープ 御　飯	☆おすすめ☆ 冷製ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ ～和風胡麻ｿｰｽ～ メンチカツ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ パインゼリー コンソメスープ ライス	豚の生姜焼き 生姜は夏バテしがちな体を元気にしてくれる作用があります。 冷　奴 オニオンサラダ 味噌汁 御　飯	☆行事食☆ 鶏肉の揚げだし ～七夕風～ 七彩サラダ 七夕の「七」にかけて七色の彩りの良い野菜を使用したサラダです。 天の川そうめん 手作り クリームあんみつ 御　飯
熱量 693 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 24.7 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 696 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 43.8 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 859 kcal 脂質 34.7 g 蛋白質 28.2 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品えび	熱量 1039 kcal 脂質 44.0 g 蛋白質 29.4 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 793 kcal 脂質 32.6 g 蛋白質 36.0 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 1235 kcal 脂質 47.8 g 蛋白質 46.1 g 塩分 4.9 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：042-463-3921　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　2013.6.25