

NO.17 - 2 2013.7.22 ~ 2013.7.27

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎7月22日(月) 夕食

さっぱりおろし牛丼

新メニューです。
暑いこの季節も
牛丼を食べて元気に
いきましょう!

◎7月25日(木) 夕食

ボロネーゼ
新メニューです。
本場のイタリアで呼ばれ
ている名称です。
ミートソースと同様
挽肉とトマトから
作られます。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎7月24日(水) 夕食

ミニ冷やし中華

食欲のない時期でも
食べやすく
さっぱりと頂けます。

クエストありがとうございました。

Monday
7/22

Tuesday
7/23

Wednesday
7/24

Thursday
7/25

Friday
7/26

Saturday
7/27

朝食

肉巻き&えび餃子
ひじきの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 576 kcal 脂質 15.4g
蛋白質 20.0g 塩分 2.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
えび

スクランブル
エッグ
ハムと野菜の
クリーム煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 485 kcal 脂質 17.1g
蛋白質 23.9g 塩分 2.6g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

若鶏の
ごま照り焼き
中華風五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 505 kcal 脂質 13.2g
蛋白質 18.7g 塩分 2.6g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

肉野菜炒め
じゃがいもの
甘辛煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 520 kcal 脂質 11.6g
蛋白質 12.3g 塩分 2.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼き鮭
さつま揚げの
炒め物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 443 kcal 脂質 7.2g
蛋白質 23.5g 塩分 3.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

たまごグラタン
肉団子の
コンソメ煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 537 kcal 脂質 23.0g
蛋白質 27.2g 塩分 2.6g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
さっぱりおろし
牛丼

海鮮ボールの
煮物
野菜サラダ
味噌汁

熱量 1076 kcal 脂質 37.5g
蛋白質 41.9g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
えび

焼き鯖
「青魚の王様」と
呼ばれるほど
栄養価の高い魚です。

茄子の揚げ浸し
オニオンサラダ
味噌汁
御飯

熱量 753 kcal 脂質 31.2g
蛋白質 39.5g 塩分 4.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

麻婆豆腐
ほどよい辛味は
食欲を増進させます!

焼き餃子
野菜サラダ
★クエスト★
ミニ冷やし中華
~胡麻たれ~
御飯

熱量 739 kcal 脂質 18.3g
蛋白質 32.8g 塩分 3.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
ボロネーゼ

野菜コロッケ
コールスローサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 1064 kcal 脂質 21.4g
蛋白質 33.1g 塩分 5.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

グリルチキン
~ガーリックソース~
こんがり焼いた
チキンにガーリックソースを
かけました。
付け合わせ
~炒め物~

冷奴
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 841 kcal 脂質 33.7g
蛋白質 45.3g 塩分 3.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

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。

コーンサラダ
アロエヨーグルト
コンソメスープ

熱量 936 kcal 脂質 27.1g
蛋白質 22.8g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★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。

★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

