

NO.11 - 2

2014.6.9 ~ 2014.6.14

=Weekly menu=
Friday 6/13 Saturday 6/14

Monday
6/9

Tuesday
6/10

Wednesday
6/11

Thursday
6/12

Friday
6/13

Saturday
6/14

★今週のおすすめ★

◎6月9日(月) 夕食
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。
スタミナ満点、御飯が
すすむおかずです。

◎6月12日(木) 夕食
鶏そぼろ丼
鶏そぼろと卵そぼろ、
鶏肉の照り焼きが
のった丼物です。

◎6月13日(金) 夕食
とんかつ
肉厚のロースカツを
ジューシーに揚げました。
どうぞお楽しみに!

朝食
目玉焼き
切り干し大根の煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 453 kcal 脂質 9.5 g
蛋白質 17.4 g 塩分 3.6 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

じゃがバター
オムレット
マカロニのデミソース煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 398 kcal 脂質 7.7 g
蛋白質 14.5 g 塩分 3.1 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

厚揚げ焼き
筑前煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 627 kcal 脂質 19.5 g
蛋白質 26.0 g 塩分 2.8 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

肉巻き
ごぼうと系こんにゃくの煮物
ハムとキャベツのゆでサラダ
味噌汁
御飯

熱量 527 kcal 脂質 9.8 g
蛋白質 13.0 g 塩分 4.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

焼きホッケ
五目煮
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 468 kcal 脂質 9.1 g
蛋白質 20.7 g 塩分 4.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

チキンナゲット
ウインナーと野菜のソテー
レタスサラダ
コーンスープ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 599 kcal 脂質 26.1 g
蛋白質 20.9 g 塩分 4.1 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

夕食
★おすすめ★
グリルチキン
～ガーリックソース～
付け合わせ
～炒め物～
和風サラダ
ぶどうゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 925 kcal 脂質 35.2 g
蛋白質 44.2 g 塩分 2.9 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

焼き鯖
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。
肉じゃが
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 841 kcal 脂質 30.2 g
蛋白質 46.6 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふんわり感がうれしい
かに玉。御飯にのせれば
天津飯になります。
チャプチェ
～韓国風炒め物～
野菜サラダ
中華スープ
御飯

熱量 657 kcal 脂質 15.5 g
蛋白質 17.8 g 塩分 4.9 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品・かに

★おすすめ★
鶏そぼろ丼
鶏そぼろと卵そぼろ、
鶏肉の照り焼きが
のった丼物です。
野菜サラダ
バナナ
味噌汁
御飯

熱量 1036 kcal 脂質 27.2 g
蛋白質 46.5 g 塩分 4.8 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
とんかつ
人参しりしり
～沖縄家庭料理～
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 811 kcal 脂質 37.5 g
蛋白質 27.0 g 塩分 2.6 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

キーマカレー
挽肉を用いた
インド料理の一つで、
玉葱と人参を
みじん切りにし挽肉と
煮込みました。
マカロニサラダ
みかんゼリー
コンソメスープ

熱量 1100 kcal 脂質 36.1 g
蛋白質 24.6 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品



東仁学生会館給食センターの表彰等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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。
お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信相手を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。
東仁給食センター