

No.15 - 2

2014.7.7 ~ 2014.7.12

Monday

7/7

朝食

Tuesday

7/8

Wednesday

7/9

Thursday

7/10

=Weekly menu=
Friday Saturday

7/11

7/12

★行事食★

◎7月7日(月) 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。

★今週のおすすめ★

◎7月11日(金) 夕食
ふわふわ

かきたまうどん
ダシの香る麺つゆに
ふわふわ卵を
合わせたうどんです。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

◎7月9日(水) 夕食
チキンの香草焼き
～チーズ風味～
チーズの香りが
食欲をかきたてます。

リクエストありがとうございました。

肉巻きシュウマイ
糸コンニャクと
ごぼうの煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 528 kcal 脂質 10.0 g
蛋白質 16.2g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

明太子オムレツ
キャベツ
そばろソテー
レタスサラダ
飲むヨーグルト
パン
コーヒー・紅茶

熱量 534 kcal 脂質 16.9 g
蛋白質 21.3g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

おろし生姜で
食べるさつま揚げ
鶏挽肉と
ひじきの煮物
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 452 kcal 脂質 18.9 g
蛋白質 7.2g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

目玉焼き
焼き豆腐の
さっと煮
コルスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 501 kcal 脂質 19.7 g
蛋白質 14.5g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

焼きホッケ
チキンと
野菜のうま煮
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 525 kcal 脂質 27.4 g
蛋白質 13.5g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

フレッシュ
エッグチーズ
マカロニの
デミソース煮
コルスローサラダ
揚げパン
コーヒー・紅茶

熱量 384 kcal 脂質 14.6 g
蛋白質 10.9g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★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

クリームあんみつ

御飯

熱量 1103 kcal 脂質 38.5 g
蛋白質 37.9g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

鯖の味噌煮

鯖に含まれる
DHAは、脳の動きを
活性化します。
「青魚の玉様」と
言われるほど
栄養豊富な魚です。

豚肉と野菜の
さっぱり
塩だれ炒め

大根サラダ

おすすめし

御飯

熱量 706 kcal 脂質 21.2 g
蛋白質 33.0g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★リクエスト★

チキンの香草焼き
～チーズ風味～

付け合わせ
～フレンドトフライ～

フレッシュ野菜サラダ

グレープフルーツ

コンソメスープ

ライス

熱量 1087 kcal 脂質 45.2 g
蛋白質 49.8g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

和風おろし

ハンバーグ

大根おろしと
特製の和風ソースで
ハンバーグをさっぱりと
お召し上がりください。
付け合わせ
～パスタソース～

海鮮ボールの煮物

フレッシュ野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 725 kcal 脂質 16.4 g
蛋白質 29.2g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・えび

★おすすめ★

ふわふわ
かきたまうどん

ダシの香る麺つゆに
ふわふわの卵を
合わせたうどんです。

かぼちゃコロック

コルスローサラダ

フルーツゼリー

御飯

熱量 804 kcal 脂質 16.1 g
蛋白質 21.3g 塩分 4.5 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。

フレッシュ
野菜サラダ

ヨーグルト

コンソメスープ

熱量 929 kcal 脂質 25.5 g
蛋白質 27.9g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 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
(該当管内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。

熱量及び塩分量の数は「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(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かき)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.tohkyo-stage.co.jp/1m.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!」などのご意見を下記アドレスまでお待ちしています。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ございます。

