

NO.9 - 2

2015.6.1 ~ 2015.6.6

=Weekly menu=
Friday 6/5 Saturday 6/6

★今週のおすすめ★

◎6月1日(月) 夕食
ジューシー

照り焼きチキン
特製の甘いタレが
決め手です。

◎6月5日(金) 夕食
カツ丼
やわらかなトンカツと
玉葱をダシの効いた
井つゆで味付けし、
卵でふっくらと
とじました。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

◎6月4日(木) 夕食
ミートソースドリア
~とろとろチーズのせ~
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。

クエストありがとうございます。



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
(※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

Monday
6/1

朝食

明太子オムレツ
豚肉と根菜の煮物
モやしのナムル
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 501 kcal 脂質 11.8 g
蛋白質 19.2g 塩分 4.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★

ジューシー
照り焼きチキン
*付け合わせ
~野菜ソテー~

シャキシヤキ
大根サラダ
みかんゼリー
味噌汁
御飯

熱量 990 kcal 脂質 35.2 g
蛋白質 47.2g 塩分 4.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Tuesday
6/2

ハムチーズフライ
ツナと
野菜のソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 425 kcal 脂質 15.7 g
蛋白質 15.0g 塩分 2.2 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

焼き鯖
~大根おろし添え~
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。
ごろっと肉じゃが
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 820 kcal 脂質 29.6 g
蛋白質 44.5g 塩分 4.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Wednesday
6/3

さつま揚げ
きんぴらごぼう
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 444 kcal 脂質 5.4 g
蛋白質 15.1g 塩分 3.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の
香味炒め
豚肉と野菜を特製の
香味タレで炒めました。
御飯がすすむ
おかずです。
冷奴
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 689 kcal 脂質 25.5 g
蛋白質 24.7g 塩分 4.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Thursday
6/4

目玉焼き
ひじきの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 448 kcal 脂質 11.1 g
蛋白質 15.2g 塩分 2.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

★リクエスト★
ミートソース
ドリア
~とろとろチーズのせ~
カレーコロッケ
コールスローサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ

熱量 847 kcal 脂質 23.5 g
蛋白質 22.5g 塩分 4.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Friday 6/5 Saturday 6/6

白身魚の
オーブン焼き
豚肉と豆腐の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 495 kcal 脂質 9.9 g
蛋白質 23.9g 塩分 3.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
カツ丼
昔ながらの
味噌田楽
フレッシュ
野菜サラダ
ミニうどん

熱量 1005 kcal 脂質 18.2 g
蛋白質 31.4g 塩分 5.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

チキンバー
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 448 kcal 脂質 9.7 g
蛋白質 18.0g 塩分 3.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

おいしいね♪
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。
野菜コロッケ
コールスローサラダ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 816 kcal 脂質 19.1 g
蛋白質 20.9g 塩分 4.6 g
七大アレルギー: 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「日本食品標準成分表2010」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、種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。
ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には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 ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否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。

