

★今週のおすすめ★

◎6月15日(月)夕食
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。

◎6月19日(金)夕食
デミソースDE
ハンバーグ
ボリュームのある
ハンバーグに
特製のデミソースを
かけました。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

◎6月18日(木)夕食
スパゲティ
カルボナーラ
卵黄、生クリーム、
チーズ等で深みを出した
カルボナーラソースです。
リクエストありがとうございました。

Monday
6/15

朝食

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
ひじきの煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 466 kcal 脂質 11.9g
蛋白質 16.2g 塩分 3.8g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
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。

野菜コロケ
コールスローサラダ
カルピスゼリー
御飯

熱量 701 kcal 脂質 11.2g
蛋白質 19.6g 塩分 5.0g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Tuesday
6/16

ポテトの
マヨネーズ焼き
～ブラックペッパーがけ～
マカヒと野菜の
コンソメ炒め
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 559 kcal 脂質 21.1g
蛋白質 13.7g 塩分 2.5g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

鯖の味噌煮
鯖に含まれる
DHAは、脳の働きを
活性化します。
「青魚の王様」と
言われるほど
栄養豊富な魚です。
鶏挽肉と
豆腐の煮物
フレッシュ野菜サラダ
納豆
おすまし
御飯

熱量 770 kcal 脂質 19.9g
蛋白質 39.9g 塩分 4.9g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Wednesday
6/17

じゃがバター
inオムレツ
鶏肉と野菜の
春雨煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 462 kcal 脂質 14.7g
蛋白質 8.5g 塩分 3.1g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

中華丼
様々な食材が入り、
旨味、栄養が詰まった
丼物となっています。
揚げシューマイ
コールスローサラダ
モやしのナムル
中華スープ

熱量 963 kcal 脂質 30.4g
蛋白質 24.8g 塩分 3.6g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品・えび

Thursday
6/18

千草焼き
豆腐と野菜の煮物
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 418 kcal 脂質 14.1g
蛋白質 4.9g 塩分 3.3g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

★リクエスト★
スパゲティ
カルボナーラ
カレーコロケ
コールスローサラダ
パインゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 1035 kcal 脂質 33.1g
蛋白質 24.1g 塩分 4.8g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

鯖の水煮
～大根おろし添え～
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 601 kcal 脂質 29.9g
蛋白質 19.0g 塩分 3.1g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
デミソースDE
ハンバーグ
付け合わせ
～ナポリタン～
フレッシュ
野菜サラダ
バナナ
コンソメスープ
ライス

熱量 751 kcal 脂質 19.3g
蛋白質 24.2g 塩分 4.5g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Saturday
6/20

チキンバー
じゃがバター
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 428 kcal 脂質 17.1g
蛋白質 9.8g 塩分 2.7g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

The ★鶏丼
鶏そぼろと卵そぼろ、
鶏肉の照り焼きが
のった丼物です。
揚げボールの煮物
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁

熱量 1085 kcal 脂質 29.7g
蛋白質 52.1g 塩分 4.9g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品・えび



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



★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「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 ※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。
東仁給食センター