

NO.12 - 2

2015.6.22 ~ 2015.6.27

=Weekly menu=  
Friday 6/26 Saturday 6/27

Monday  
6/22

Tuesday  
6/23

Wednesday  
6/24

Thursday  
6/25

Friday  
6/26

Saturday  
6/27

★今週のおすすめ★

◎6月22日(月)夕食

ふわふわ親子丼  
柔らかい鶏肉と玉葱を  
ダシの効いた井つゆで  
味付けし、卵で  
ふっくらとじました。

◎6月24日(水)夕食

ディアボロチキン  
ディアボロは「悪魔」を  
意味します。鶏を焼いた  
姿が悪魔のマントに  
似ているからという  
説があります。

◎6月26日(金)夕食

タンメン  
野菜のシャキシャキした  
食感がたまりません。

どうぞお楽しみに!

朝食

目玉焼き  
ごぼうと  
糸コンヤクの煮物  
レタスサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 450 kcal 脂質 9.1g  
蛋白質 18.5g 塩分 3.7g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

プレーンオムレツ  
ウインナーと  
野菜のソテー  
コールスローサラダ  
ジョア  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 489 kcal 脂質 16.0g  
蛋白質 21.6g 塩分 2.6g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

ミートボール  
豚肉と根菜の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 543 kcal 脂質 12.9g  
蛋白質 16.9g 塩分 4.8g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

大判玉子焼き  
キャベツ  
そばろソテー  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 500 kcal 脂質 12.5g  
蛋白質 16.5g 塩分 3.8g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

白身魚フライ  
吉野煮  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 365 kcal 脂質 11.3g  
蛋白質 20.1g 塩分 3.4g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

ベーコン  
ポテトバーグ  
ロールキャベツ  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 382 kcal 脂質 10.1g  
蛋白質 16.3g 塩分 3.7g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

夕食

★おすすめ★  
ふわふわ親子丼

さつま揚げの煮物  
シャキシャキ  
大根サラダ  
みかんゼリー  
味噌汁  
御飯

熱量 924 kcal 脂質 19.5g  
蛋白質 32.9g 塩分 4.9g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

カレイの唐揚げ  
～野菜あんかけ～  
カラッと揚げたカレイに  
野菜がたっぷり入った  
あんをかけました。

豚肉と野菜の  
塩だれ炒め  
フレッシュ  
野菜サラダ  
フレッシュ  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 717 kcal 脂質 26.5g  
蛋白質 33.3g 塩分 4.8g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★  
ディアボロチキン

\*付け合わせ\*  
～ナポリタン～  
フレッシュ  
野菜サラダ  
オレンジ  
コンソメスープ  
ライス  
御飯

熱量 948 kcal 脂質 44.3g  
蛋白質 45.5g 塩分 4.9g  
七大アレルゲン: 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  
天津井になります。

蒸しシュウマイ  
\*付け合わせ\*  
～モヤしのナムル～  
春雨サラダ  
中華スープ  
御飯

熱量 696 kcal 脂質 18.1g  
蛋白質 21.1g 塩分 4.8g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品・かに・えび

★おすすめ★  
タンメン

野菜のシャキシャキした食  
感がたまりません。  
コーンコロッケ  
コールスローサラダ  
ヨーグルト  
御飯

熱量 766 kcal 脂質 15.7g  
蛋白質 23.0g 塩分 5.0g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

オリジナル  
チキンカレー  
柔らかい鶏肉が  
嬉しいカレーです。

マカロニサラダ  
フルーツゼリー  
コンソメスープ

熱量 1101 kcal 脂質 36.5g  
蛋白質 24.7g 塩分 5.0g  
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定制度」更新  
※2009年5月  
「東京都食品衛生自主管理認定制度」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定制度」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「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、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。  
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ゲン(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/1/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/  
★メニューのリンク先を募集しています。「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。メニューリンク先: 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。

