

No. 13 - 2

2015.6.29 ~ 2015.7.4

Monday

6/29

Tuesday

6/30

Wednesday

7/1

Thursday

7/2

Friday

7/3

Saturday

7/4

★今週のおすすめ★

◎6月29日（月）夕食
照りマヨハンバーグ
柔らかいハンバーグに
マヨネーズを添え
ました。照り焼きソース
の相性が抜群です。

◎7月2日（木）夕食
香味塩だれチキン
風味豊かな塩だれに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。

◎7月4日（土）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。

どうぞお楽しみに！

朝食

ハムチーズフライ
鶏肉と根菜の煮物
もやしのナムル
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 521 kcal 脂質 13.0 g
蛋白質 19.0 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

チーズオムレツ
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 384 kcal 脂質 12.3 g
蛋白質 16.4 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ヘルシー
豆腐ハンバーグ
きんぴらごぼう
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 467 kcal 脂質 11.3 g
蛋白質 11.6 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き
豚肉と豆腐の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 503 kcal 脂質 19.1 g
蛋白質 13.9 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

白身魚の
オーブン焼き
じゃが芋の甘辛煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 467 kcal 脂質 19.3 g
蛋白質 3.9 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ミートオムレツ
ウインナーと野菜の
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 373 kcal 脂質 13.0 g
蛋白質 10.0 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
照りマヨ
ハンバーグ
付け合わせ
～野菜ソテー～
シャキシャキ
大根サラダ
オレンジ
味噌汁
御飯

熱量 715 kcal 脂質 25.5 g
蛋白質 24.3 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：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。
アジフライ
コールスローサラダ
コーヒーゼリー
コンソメスープ

熱量 874 kcal 脂質 24.6 g
蛋白質 22.9 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の
中華旨煮
野菜の旨味がたっぷりと
入った一品です。
肉巻きシュウマイ
コールスローサラダ
バナナ
中華スープ
御飯

熱量 615 kcal 脂質 13.9 g
蛋白質 17.3 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
香味塩だれチキン
付け合わせ
～野菜ソテー～
フレッシュ
野菜サラダ
みかんゼリー
五目味噌汁
御飯

熱量 913 kcal 脂質 39.0 g
蛋白質 45.1 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の
五目味噌炒め
豚肉と野菜を特製の
辛味噌で炒めました。
揚げボールの煮物
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 749 kcal 脂質 29.0 g
蛋白質 23.7 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
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
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 898 kcal 脂質 25.1 g
蛋白質 26.4 g 塩分 4.8 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
(※当館内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。
熱量及び塩分量等は「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/
★メニューのリンク先から当日の朝食、夕食がご覧頂けます。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。
★メニューのリンク先から当日の朝食、夕食がご覧頂けます。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。