

Monday 6/4 Tuesday 6/5 Wednesday 6/6 Thursday 6/7 Friday 6/8 Saturday 6/9 Sunday 6/10

★今週のおすすめ★

◎6月4日(月) 夕食

グリルチキン
～ハニーマスタードソース～
さわやかなマスタードと、
ハチミツのまろやかな甘さの
バランス良いソースです。

◎6月9日(土) 夕食

ポークカレー
数種類の香辛料を
ブレンドして、
じっくり煮込んだ深みの
ある味わいです。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎6月8日(金) 夕食

ジューシー鶏の
唐揚げ
衣で旨味を閉じ込め、
ジューシーに揚げた
唐揚げです。みんな
大好きなおかずです。

リクエストありがとうございました。

朝食

ごまひじきバーグ 豚肉と根菜の煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	じゃが巻き ポークビーンズ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	厚揚げ焼き チキンと野菜のコトコト煮 青菜のピーナッツ和え 味噌汁 御飯	チーズロール ポークハムと野菜のソテー ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 じゃが芋のそぼろ煮 もやしと胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁 御飯	ボロニアソーセージカツ ペンのトマトソース コールスローサラダ フレンチトースト コーヒー・紅茶	イカのみりん焼き ミートボールのデミソース煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	--	---	--	---

熱量 513 kcal 脂質 11.1 g 蛋白質 16.2g 塩分 5.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 601 kcal 脂質 19.5g 蛋白質 15.8g 塩分 2.6g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 594 kcal 脂質 22.5g 蛋白質 27.6g 塩分 3.6g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 501 kcal 脂質 7.9g 蛋白質 13.5g 塩分 2.7g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 545 kcal 脂質 9.2g 蛋白質 25.3g 塩分 3.5g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 462 kcal 脂質 12.2g 蛋白質 16.2g 塩分 3.9g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 527 kcal 脂質 8.1g 蛋白質 19.5g 塩分 3.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ グリルチキン ～ハニーマスタードソース～ *付け合わせ* 茹で野菜 揚げ出し玉子豆腐 大根サラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養価の高い魚です。 豚肉のカキ油炒め 和風サラダ 香の物 味噌汁 ひじき御飯	ハ宝菜 *付け合わせ* もやしのナムル 魚介類やお肉、 たっぷりの野菜が 食べられるバランスの 良いメニューです。 焼き餃子 ジョア 中華スープ 御飯	天ぷら 盛り合わせ かき揚げ・イカ・ さつま芋・レンコン 4種の盛り合わせです。 きつねそば 胡麻ドレサラダ フルーチェ 御飯	★リクエスト★ ジューシー 鶏の唐揚げ 味噌田楽 コールスローサラダ フルーツ おすまし 御飯	★おすすめ★ ポークカレー シーザーサラダ フルーツ ヨーグルト コンソメスープ ライス	豆腐ハンバーグ ～照り焼きソース～ *付け合わせ* マッシュポテト 海老ボールの煮物 ツナサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	---	--	--	--

熱量 715 kcal 脂質 22.9g 蛋白質 31.1g 塩分 2.9g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 910 kcal 脂質 38.2g 蛋白質 49.9g 塩分 5.8g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1006 kcal 脂質 35.0g 蛋白質 38.3g 塩分 5.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1163 kcal 脂質 35.0g 蛋白質 28.9g 塩分 5.1g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1074 kcal 脂質 37.5g 蛋白質 37.1g 塩分 3.9g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 963 kcal 脂質 30.8g 蛋白質 22.7g 塩分 5.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 934 kcal 脂質 37.8g 蛋白質 34.9g 塩分 4.5g 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
 ※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
 (該当区内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



カロリー・アレルゲン表示について

熱量及び塩分等の数値は「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、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。)献立に使用している食品の七大アレルゲン物質(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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽に記入して、是非活用してみてください。お見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/l/m.html

左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/l/m.html
 メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp 栄養相談:diet@tohjin.co.jp