

★今週のおすすめ★

◎6月11日(月) 夕食

親子丼

鶏肉は低カロリーでヘルシーなのに、コラーゲンが豊富なので美容と健康に効果があります。

◎6月14日(木) 夕食

チキンのチーズ
香草焼き

ボリュームたっぷりのチキンにパン粉や粉チーズをまぶして香ばしく焼き上げました。

◎6月15日(金) 夕食

酸辣湯麺

中国四川料理のひとつ。酸味と辛味をうまく調和させ、まろやかに仕上げました。

どうぞお楽しみに。

Monday 6/11 Tuesday 6/12 Wednesday 6/13 Thursday 6/14 Friday 6/15 Saturday 6/16 Sunday 6/17

朝食

挽肉巻き 煮染め ミニサラダ 味付け海苔	ハムのオープン焼き ～パイン添え～ シエルマカロニの ミートソース風 コールスローサラダ パン	和風メンチカツ きんぴらごぼう ミニサラダ 味噌汁	プレーンオムレツ ツナと野菜の炒め物 モヤシの胡麻和え 味噌汁	さかなと野菜のすり身のオープン焼き 豚肉と豆腐の卵とじ 小松菜のおひたし 味噌汁	ポテトグラタン ポークハムと野菜のトマト煮 コールスローサラダ パン	ハムチーズピカタ 里芋のそぼろ煮 ミニサラダ 味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

熱量 505 kcal 脂質 9.9 g 熱量 491 kcal 脂質 12.2 g 熱量 402 kcal 脂質 7.4 g 熱量 491 kcal 脂質 13.6 g 熱量 661 kcal 脂質 26.6 g 熱量 474 kcal 脂質 10.0 g 熱量 512 kcal 脂質 8.8 g
 蛋白質 18.1 g 塩分 3.7 g 蛋白質 20.0 g 塩分 3.0 g 蛋白質 12.4 g 塩分 5.5 g 蛋白質 17.4 g 塩分 3.0 g 蛋白質 24.5 g 塩分 4.3 g 蛋白質 16.3 g 塩分 4.9 g 蛋白質 16.0 g 塩分 3.2 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
親子丼

五色野菜の寄せ揚げ煮物

野菜サラダ

漬け物

味噌汁

御飯

焼きホッケ

程よい塩加減の大きなホッケです。大根おろしでさっぱりとお召し上がり下さい。

肉じゃが

わかめサラダ

納豆&温泉卵

味噌汁

御飯

中華丼

豚肉やヒ、野菜等の旨味がたっぷりのあんは栄養バランスに優れています。

冷奴

削り節に含まれるビタミンDが豆腐のカルシウム吸収率をアップさせます。

野菜サラダ

春雨と卵の中華スープ

★おすすめ★
チキンのチーズ香草焼き

付け合わせ
のりポテト

コーンサラダ

みかんゼリー
さわやかな味わいのデザートです。

コンソメスープ

ライス

★おすすめ★

酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です。

揚げ棒餃子

付け合わせ
生野菜

飲むヨーグルト

乳酸菌には整腸作用があります。

ミニワカメ御飯

ロコモコ

ハンバーグ

ハワイの郷土料理のロコモコを東仁学生会館風にアレンジしました。

付け合わせ
モヤシと人参の炒め物

野菜サラダ

フルーツミックス

味噌汁

御飯

とり天丼

大分県のご当地メニューを東仁給食センター風にアレンジしました。存在感のある鶏肉が決め手です。

揚げボールの煮物

野菜サラダ

漬け物

味噌汁

御飯

熱量 892 kcal 脂質 22.9 g 熱量 838 kcal 脂質 26.0 g 熱量 804 kcal 脂質 21.6 g 熱量 1021 kcal 脂質 38.1 g 熱量 949 kcal 脂質 20.5 g 熱量 794 kcal 脂質 22.3 g 熱量 1090 kcal 脂質 30.6 g
 蛋白質 36.5 g 塩分 5.4 g 蛋白質 52.4 g 塩分 6.0 g 蛋白質 31.4 g 塩分 3.2 g 蛋白質 49.5 g 塩分 3.8 g 蛋白質 24.4 g 塩分 4.3 g 蛋白質 33.6 g 塩分 3.9 g 蛋白質 39.3 g 塩分 5.6 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

カロリー・アレルギー表示について

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、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。)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。お気軽にリクエストして、是非活用してみたいお昼休み、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧いただけます。

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/i/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



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証制度」取得

