

NO.13 - 3 2012.6.25 ~ 2012.7.1

=Weekly menu=



Monday 6/25 Tuesday 6/26 Wednesday 6/27 Thursday 6/28 Friday 6/29 Saturday 6/30 Sunday 7/1

★今週のおすすめ★

◎6月27日(水) 夕食

ハッシュドビーフ  
大きな釜でじっくり  
煮込んだコクのある  
味わいです。

◎6月28日(木) 夕食

冷やし担々麺

コクのある本格的な  
冷たいタレに  
仕上げました  
麺と良く絡めて  
お召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎6月29日(金) 夕食

とんかつ

物物の衣で豚肉の旨味を  
閉じ込めたジューシーな  
とんかつです。

リクエストありがとうございました。

朝食

厚焼き卵 筑前煮 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チキンナゲット ペンの クリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	笹かまぼこ 鶏じゃが キャベツとコーンの 茹でサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 青菜とコーンの ソテー コールスローサラダ 乳飲料 味噌汁 御飯	焼きホッケ 厚揚げとコンニャク の味噌煮 小松菜と竹輪の おひたし おすまし 御飯	ジャーマンポテト 具だくさん トマトスープ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	スクランブル エッグ ポーク ウィンナー ミニサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	---	---	---	---

熱量 584 kcal 脂質 11.9 g 熱量 545 kcal 脂質 18.1 g 熱量 559 kcal 脂質 9.3 g 熱量 467 kcal 脂質 10.9 g 熱量 690 kcal 脂質 17.8 g 熱量 505 kcal 脂質 14.1 g 熱量 580 kcal 脂質 23.8 g  
 蛋白質 27.3 g 塩分 4.2 g 蛋白質 22.3 g 塩分 3.6 g 蛋白質 25.5 g 塩分 4.3 g 蛋白質 14.1 g 塩分 1.8 g 蛋白質 39.6 g 塩分 6.9 g 蛋白質 16.7 g 塩分 5.8 g 蛋白質 22.4 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

開花井 開花井の名前の由来は、 文明開化時に入ってきた 豚肉と玉葱を使用して いる事からという 説があります。	鮭のムニエル 鮭は、胃腸をあたためて 血のめぐりを促し、 健康増進に役立ちます。	★おすすめ★ ハッシュド ビーフ	★おすすめ★ 冷やし担々麺	★リクエスト★ とんかつ	チーズ ハンバーグ ハンバーグとチーズ、デミソースが 重なり合った、深みのある 味わいです。 *付け合わせ* ポテト&ブロッコリー	スパゲティー カルボナーラ クリームと卵、チーズ等が 入った深みのある カルボナーラです。
魚河岸揚げの 煮物	角揚げの そばろ煮	マーメイド サラダ 海藻サラダにタコの 唐揚げをトッピング したサラダです。	揚げしゅうまい しゅうまいを揚げて、 表面をカリカリに 仕上げました。	人参しりしり しりしりとは、沖縄の 方言で「すりすり」と 言う意味です。	野菜サラダ	野菜コロック
野菜サラダ	コールスローサラダ	ミルクゼリー	MIXサラダ	カルピスゼリー	野菜たっぷり コンソメスープ	コールスローサラダ
漬け物	納豆	コンソメスープ	フルーツ	味噌汁	ライス	飲むヨーグルト
味噌汁	御飯	ライス	御飯	御飯	ライス	ミニ菜飯御飯

熱量 914 kcal 脂質 27.6 g 熱量 883 kcal 脂質 30.1 g 熱量 986 kcal 脂質 44.4 g 熱量 1014 kcal 脂質 27.2 g 熱量 826 kcal 脂質 37.2 g 熱量 802 kcal 脂質 31.1 g 熱量 1080 kcal 脂質 30.7 g  
 蛋白質 34.1 g 塩分 5.2 g 蛋白質 53.0 g 塩分 5.8 g 蛋白質 37.3 g 塩分 6.4 g 蛋白質 31.5 g 塩分 3.7 g 蛋白質 27.6 g 塩分 2.5 g 蛋白質 32.2 g 塩分 4.2 g 蛋白質 28.0 g 塩分 5.3 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



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、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。お気軽にログインして、是非活用してみたいとお屋休みに、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になれます。

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/1/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