

Monday
7/16

Tuesday
7/17

Wednesday
7/18

Thursday
7/19

Friday
7/20

Saturday
7/21

Sunday
7/22

★今週のおすすめ★

◎7月18日(水) 夕食

ディアボロチキン

「悪魔」を意味するディアボロは、イタリアで生まれた調理法です。ほどよい辛さの鶏肉料理です。

◎7月20日(金) 夕食

酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた酸味のきいたスープが決め手です。

◎7月21日(土) 夕食

ポークカレー

大きな釜でじっくり煮込み、味わい深く仕上げました。

どうぞお楽しみに♪

朝食

竹輪の磯辺揚げ 吉野煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	豚肉入り 薄焼き玉子 野菜入り 鶏つくね ゴボウサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	マヨソース ハンバーグ 里芋の煮物 キャベツとコンの 茹で野菜 味噌汁 御飯	ハム&エッグ マカロニの デミソース煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	厚揚げ焼き 鶏肉と切り干し 大根の煮物 小松菜の おひたし 味噌汁 御飯	たまごグラタン 具だくさん ポトフ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	スクランブルエッグ 鶏肉とごぼうの 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--------------------------------------	---	--	---	--	---	--

熱量 629kcal 脂質 15.0g 蛋白質 22.3g 塩分 3.9g 糖質 18.0g 塩分 3.3g 蛋白質 20.3g 塩分 3.4g 蛋白質 29.3g 塩分 3.8g 蛋白質 25.9g 塩分 4.0g 蛋白質 31.1g 塩分 2.8g
 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

チキンライス クリームコロッケ &ヒストポテト コールスローサラダ ヨーグルト コンソメスープ	ミックスフライ エビフライ、イカフライ とヒレカツ。3種の フライセットです。 三色高野信田 の煮物 コールスローサラダ 納豆 味噌汁 御飯	★おすすめ★ ディアボロ チキン *付け合わせ* ~茹で野菜&コン~ 洋風じゃが芋 ~トマトソース~ チーズサラダ コンソメスープ ライス	赤魚の唐揚げ ~野菜あんかけ~ 中華風冷奴 ヘルシーな豆腐がおいしく 食べられる一品です。 胡麻ドレサラダ 味噌汁 二色丼 そぼろと卵の二色が 綺麗な丼物です。	★おすすめ★ サンラータンメン 酸辣湯麺 ふっくらチーズ メンチカツ レタスサラダ ジョア ミニ菜飯御飯	★おすすめ★ ポークカレー 春雨サラダ ~マヨネーズ和え~ フルーツ ヨーグルト コンソメスープ ライス	ベニス風ドリア ベニス風とは ヴェネツィア地方の 特徴でもあるホワイトソースを 使った料理です。 おまかせフライ 野菜サラダ フルーツ コンソメスープ
--	---	--	---	---	---	---

熱量 880kcal 脂質 18.5g 蛋白質 31.3g 塩分 3.0g 糖質 50.9g 塩分 4.8g 蛋白質 67.3g 塩分 3.5g 熱量 927kcal 脂質 14.4g 蛋白質 37.3g 塩分 4.0g 糖質 1144kcal 脂質 40.3g 蛋白質 50.9g 塩分 4.8g 蛋白質 67.3g 塩分 3.5g 熱量 848kcal 脂質 29.5g 蛋白質 23.3g 塩分 4.4g 糖質 1022kcal 脂質 31.7g 蛋白質 30.3g 塩分 4.9g
 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：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



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、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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市販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。お気に入り登録して、是非活用してみたいお昼休みに、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/!m.html

メニューのリンク先・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! メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp