

Monday
6/10

Tuesday
6/11

Wednesday
6/12

Thursday
6/13

Friday
6/14

Saturday
6/15

Sunday
6/16

朝食

肉巻き& えび餃子 根菜とがんも の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハワイアン ステーキ 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 コーヒー・紅茶	厚揚げ焼き ポークハムと 野菜のソテー ミニサラダ 味噌汁 御飯	プレーン オムレツ 里芋のそぼろ煮 もやしの 胡麻和え 味噌汁 御飯	焼きホッケ 豚肉と豆腐の 卵とじ 小松菜ともやし のおひたし 味噌汁 御飯	ハッシュポテト ポークハムと野菜の ホワイトソース煮 コールスローサラダ 飲むヨーグルト パン コーヒー・紅茶	ハムチーズ ピカタ きんぴらごぼう ミニサラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	--	---	---	---

熱量 666 kcal 脂質 17.3 g 蛋白質 23.4 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 522 kcal 脂質 15.0 g 蛋白質 23.4 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 530 kcal 脂質 17.7 g 蛋白質 21.4 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 493 kcal 脂質 6.7 g 蛋白質 141 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 612 kcal 脂質 19.9 g 蛋白質 30.9 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 602 kcal 脂質 18.6 g 蛋白質 20.4 g 塩分 2.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 437 kcal 脂質 9.0 g 蛋白質 10.4 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★ 親子丼 五色野菜の 寄せ揚げ煮物 野菜サラダ フルーツ 味噌汁	★おすすめ★ 赤魚の唐揚げ ～あんかけ南蛮～ 肉じゃが わかめサラダ 味噌汁 御飯	牛 丼 ～温泉卵付き～ 温泉卵をトッピングして お召し上がりいただく のがおすすめです。 冷 奴 ～梅ダレがけ～ 野菜サラダ 味噌汁	チキンの チーズ香草焼き チーズの香りが 食欲をかき立てます。 *付け合わせ* ～ポテト& ブロッコリー～ コーンサラダ みかんゼリー コンソメスープ ライス	★おすすめ★ 酸辣湯麺 揚げ棒餃子 野菜サラダ 御飯	キーマカレー カレーに含まれる 香辛料が新陳代謝を 高めます。 マカロニサラダ フルーチェ コンソメスープ	豆腐ハンバーグ 照り焼きソース ヘルシーで 栄養バランスに 優れています。 *付け合わせ* ～茹で野菜～ 海老ボールの 煮物 大根サラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	---	--	---	--

熱量 963 kcal 脂質 22.3 g 蛋白質 36.5 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 779 kcal 脂質 19.9 g 蛋白質 37.3 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1121 kcal 脂質 40.4 g 蛋白質 47.4 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 983 kcal 脂質 32.3 g 蛋白質 44.2 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 904 kcal 脂質 20.2 g 蛋白質 33.2 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 989 kcal 脂質 30.2 g 蛋白質 25.7 g 塩分 5.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 678 kcal 脂質 24.5 g 蛋白質 23.6 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のクエスト★

◎6月10日(月) 夕食
親子丼

しっかり味付けした
鶏肉とふわふわの卵を
かけた御飯は、何度も
食べたくなる丼物です。
リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎6月11日(火) 夕食

赤魚の唐揚げ
～あんかけ南蛮～

かっとなげた赤魚に
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。

◎6月14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。



東京都食品衛生自主管理認証制度

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



★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(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かき)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/
 ☆メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度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