

NO.15 - 4 2013.7.8 ~ 2013.7.14

=Weekly menu=

Monday  
7/8

Tuesday  
7/9

Wednesday  
7/10

Thursday  
7/11

Friday  
7/12

Saturday  
7/13

Sunday  
7/14

★今週のおすすめ★

◎7月8日 (月) 夕食

グリルチキン  
～オニオンソース～

オニオンソースに漬け  
込んだチキンを香ばしく  
焼き上げました。

◎7月12日 (金) 夕食

夏野菜の  
天ぷら盛り合わせ

旬の野菜を使った  
天ぷらは、見た目も味も  
おいしい一品です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎7月9日 (火) 夕食

鮭の香草パン粉焼き

風味豊かな味付けにより  
鮭を美味しく頂けます。

リクエストありがとうございました。

朝食

ボロニア  
ソーセージ  
根菜煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
おすまし  
御飯

プレーン  
オムレツ  
具たくさん  
ポトフ  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

ごまひじき  
バーグ  
挽肉と大根の  
煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

ハムサラダフライ  
チキンのうま煮  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

焼き鯖  
ベーコンと  
野菜のソテー  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

ジャーマン  
ポテト  
マカロニの  
クリーム煮  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

大判玉子焼き  
豆腐の甘辛煮  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 466 kcal 脂質 6.0 g 蛋白質 14.7 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 504 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 17.1 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 471 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 13.7 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 534 kcal 脂質 14.0 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 477 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 19.9 g 塩分 2.5 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 548 kcal 脂質 15.0 g 蛋白質 19.5 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 498 kcal 脂質 11.1 g 蛋白質 19.9 g 塩分 3.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★  
グリルチキン  
～オニオンソース～  
\*付け合わせ\*  
～ミックスベジ～  
ツナサラダ  
コンソメスープ  
ライス

★リクエスト★  
鮭の香草  
パン粉焼き  
\*付け合わせ\*  
～ナポリタン～  
洋風じゃが芋  
～コンソメ味～  
野菜サラダ  
コーンスープ  
ライス

天津かに玉の  
甘酢あんかけ  
ふんわり感がうれしい  
かに玉。御飯にのせれば  
天津飯になります。  
チャプチェ  
～韓国風炒め物～  
野菜サラダ  
ミニ冷やし  
ラーメン  
御飯

二色丼  
挽肉と卵の二色の  
丼物です。  
どうぞお召し上がり  
下さい。  
中華風冷奴  
わかめサラダ  
沢煮椀

★おすすめ★  
夏野菜の天ぷら  
盛り合わせ  
冷やし  
おろしそば  
野菜サラダ  
しょう油  
炊き込み御飯

焼きカレー  
とろけるチーズの下には、  
卵とキーマカレーライス♪  
コーンサラダ  
フルーツ  
ヨーグルト  
コンソメスープ

さっぱりおろし  
ヒレカツ  
夏の食欲が落ちる季節  
でも食べやすい  
一品です。  
かに風味  
つみれの煮物  
レタスサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 813 kcal 脂質 32.9 g 蛋白質 43.1 g 塩分 2.0 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 712 kcal 脂質 11.1 g 蛋白質 36.1 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 771 kcal 脂質 18.4 g 蛋白質 25.3 g 塩分 5.1 g かに  
 熱量 892 kcal 脂質 27.8 g 蛋白質 44.3 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 1050 kcal 脂質 24.7 g 蛋白質 26.9 g 塩分 3.2 g そば  
 熱量 950 kcal 脂質 31.7 g 蛋白質 34.9 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 737 kcal 脂質 6.2 g 蛋白質 35.7 g 塩分 4.8 g かに



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、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、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。お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp