

NO.17 - 4 2013.7.22 ~ 2013.7.28

=Weekly menu=

Monday
7/22

Tuesday
7/23

Wednesday
7/24

Thursday
7/25

Friday
7/26

Saturday
7/27

Sunday
7/28

★今週のおすすめ★

◎7月22日(月) 夕食

さっぱりおろし牛丼
新メニューです。
暑いこの季節も
牛丼を食べて元気に
いきましょう!

◎7月25日(木) 夕食

ボロネーゼ
新メニューです。
本場のイタリアで呼ばれ
ている名称です。
ミートソースと同様
挽肉とトマトから
作られます。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎7月24日(水) 夕食

ミニ冷やし中華
食欲のない時期でも
食べやすく
さっぱりと頂けます。

リクエストありがとうございました。

朝食

肉巻き&えび餃子
ひじきの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

スクランブル
エッグ
ハムと野菜の
クリーム煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

若鶏の
ごま照り焼き
中華風五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

肉野菜炒め
じゃがいもの
甘辛煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

焼き鮭
さつま揚げの
炒め物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

たまごグラタン
肉団子の
コンソメ煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ハムステーキ
厚揚げの
そぼろ煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 576 kcal 脂質 15.4 g 蛋白質 20.0 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 485 kcal 脂質 17.1 g 蛋白質 23.9 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 505 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 18.7 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 520 kcal 脂質 11.6 g 蛋白質 12.3 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 443 kcal 脂質 7.2 g 蛋白質 23.5 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 537 kcal 脂質 23.0 g 蛋白質 27.2 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 529 kcal 脂質 17.0 g 蛋白質 25.6 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
さっぱりおろし
牛丼
海鮮ボールの
煮物
野菜サラダ
味噌汁

焼き鯖
「青魚の王様」と
呼ばれるほど
栄養価の高い魚です。
茄子の揚げ浸し
オニオンサラダ
味噌汁
御飯

麻婆豆腐
ほどよい辛味は
食欲を増進させます!
焼き餃子
野菜サラダ
★リクエスト★
ミニ冷やし中華
~胡麻たれ~
御飯

★おすすめ★
ボロネーゼ
野菜コロッケ
コールスローサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ
ライス

グリルチキン
~ガーリックソース~
こんがり焼いた
チキンにガーリックソースを
かけました。
付け合わせ
~炒め物~
冷奴
野菜サラダ
味噌汁
御飯

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。
コーンサラダ
アロエヨーグルト
コンソメスープ

豆腐ハンバーグ
~照り焼きソース~
とてもヘルシーで
栄養バランスに
優れています。
付け合わせ
~茹で野菜~
魚河岸揚げの
煮物
レタスサラダ
味噌汁
御飯

熱量 1076 kcal 脂質 37.5 g 蛋白質 41.9 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 753 kcal 脂質 31.2 g 蛋白質 39.5 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 739 kcal 脂質 18.3 g 蛋白質 32.8 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1064 kcal 脂質 21.4 g 蛋白質 33.1 g 塩分 5.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 841 kcal 脂質 33.7 g 蛋白質 45.3 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 936 kcal 脂質 27.1 g 蛋白質 22.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 725 kcal 脂質 23.6 g 蛋白質 22.3 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品



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。

熱量及び塩分量の数値は「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、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/1/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

