

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

6/9

6/10

6/11

6/12

6/13

6/14

6/15

★今週のおすすめ★

◎6月9日(月) 夕食

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。  
スタミナ満点、御飯が  
すすむおかずです。

◎6月12日(木) 夕食

鶏そぼろ丼

鶏そぼろと卵そぼろ、  
鶏肉の照り焼きが  
のった丼物です。

◎6月13日(金) 夕食

とんかつ

肉厚のロースカツを  
ジューシーに揚げました。

どうぞお楽しみに!

朝食

目玉焼き 切り干し大根の煮物 レタスサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	じゃがバター オムレツ 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 筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	肉巻き ごぼうと糸こんにゃくの煮物 ハムとキャベツのゆでサラダ 味噌汁 御飯	焼きホッケ 五目煮 おひたし 味噌汁 御飯	チキンナゲット ウインナーと野菜のソテー レタスサラダ コーンスープ 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 453 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 17.4 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 398 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 14.5 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 627 kcal 脂質 19.5 g 蛋白質 26.0 g 塩分 2.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 527 kcal 脂質 9.8 g 蛋白質 13.0 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 468 kcal 脂質 9.1 g 蛋白質 20.7 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 599 kcal 脂質 26.1 g 蛋白質 20.9 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 430 kcal 脂質 9.0 g 蛋白質 10.2 g 塩分 2.3 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 ～ガーリックソース～ *付け合わせ* ～炒め物～ 和風サラダ ぶどうゼリー コンソメスープ ライス	★おすすめ★ 焼き鯖 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。 肉じゃが 野菜サラダ 味噌汁 御飯	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 野菜サラダ 中華スープ 御飯	★おすすめ★ 鶏そぼろ丼 鶏そぼろと卵そぼろ、 鶏肉の照り焼きが のった丼物です。 野菜サラダ バナナ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ とんかつ 人参しりしり ～沖縄家庭料理～ コールスローサラダ 味噌汁 御飯	キーマカレー 挽肉を用いた インド料理の一つで、 玉葱と人参を みじん切りにし挽肉と 煮込みました。 マカロニサラダ みかんゼリー コンソメスープ	イタリアン ハンバーグ チーズをのせて焼いた ハンバーグに特製のトマトソース をかけました。 *付け合わせ* ～ポテトフライ～ 野菜サラダ コンソメスープ ライス
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

熱量 925 kcal 脂質 35.2 g 蛋白質 44.2 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 841 kcal 脂質 30.2 g 蛋白質 46.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 657 kcal 脂質 15.5 g 蛋白質 17.8 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・かに  
 熱量 1036 kcal 脂質 27.2 g 蛋白質 46.5 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 811 kcal 脂質 37.5 g 蛋白質 27.0 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 1100 kcal 脂質 36.1 g 蛋白質 24.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 777 kcal 脂質 27.8 g 蛋白質 25.2 g 塩分 4.5 g 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  
 ※2014年5月  
 「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新  
 ※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  
 (該当管内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、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 ※パソコンからのメール着信拒否や受信相手を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。

