

Monday
6/16

Tuesday
6/17

Wednesday
6/18

Thursday
6/19

Friday
6/20

Saturday
6/21

Sunday
6/22

★今週のおすすめ★

◎6月16日(月) 夕食
麻婆豆腐
ほどよい辛味は
食欲を増進させます。

◎6月18日(水) 夕食
鶏肉の味噌焼き
柔らかい鶏肉を特製の
味噌ダレに漬け込み
焼き上げました。

◎6月19日(木) 夕食
スパゲティ
ミートソース
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。
どうぞお楽しみに!

朝食

明太子オムレツ チキンと 野菜のうま煮 レタスサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ポテの マヨネーズ焼き ロールキャベツ レタスサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き 挽肉と 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ごまひじき バーグ もやしの 香味炒め ミニサラダ 味噌汁 御飯	白身魚 カレー粉焼き けんちん煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	スクランブル エッグ 具だくさん ポトフ レタスサラダ パン コーヒー・紅茶	さつま揚げ じゃがバター コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	--	---	--	---

熱量 557 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 25.6 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 531 kcal 脂質 23.0 g 蛋白質 13.7 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 430 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 15.3 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 484 kcal 脂質 11.6 g 蛋白質 15.0 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 427 kcal 脂質 6.0 g 蛋白質 19.2 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 499 kcal 脂質 21.1 g 蛋白質 23.9 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 465 kcal 脂質 5.6 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

夕食

★おすすめ★
麻婆豆腐

ハムカツ コールスローサラダ グレープ フルーツ 中華スープ 御飯
--

熱量 709 kcal 脂質 21.6 g 蛋白質 27.8 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

★おすすめ★
鶏肉の味噌焼き
付け合わせ
~海苔ポテト~
冷奴
胡麻ドレサラダ
おすすめ
御飯

鮭のムニエル 鮭の赤い身は、天然色素 のアスタキサンチンと 呼ばれ、免疫力アップや 美容に効果があります。 *付け合わせ* ~パスタソース~ 洋風じゃが芋 ~カレー風味~ 野菜サラダ コンソメスープ ライス
--

熱量 702 kcal 脂質 14.3 g 蛋白質 34.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

★おすすめ★
スパゲティ
ミートソース

コーンコロケ コールスローサラダ コンソメスープ ライス

熱量 1061 kcal 脂質 45.7 g 蛋白質 53.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

★おすすめ★
和風おろし
ハンバーグ

大根おろしと 特製の和風ソースで ハンバーグをさっぱりと お召し上がりください。 *付け合わせ* ~炒め物~ 海鮮ボールの 煮物 野菜サラダ 味噌汁 御飯

熱量 679 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 28.4 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・えび

★おすすめ★
焼き鯖

牛肉と野菜を じっくり煮込みました。 体が温まります。 シーザーサラダ フルーツゼリー コンソメスープ 御飯
--

熱量 839 kcal 脂質 33.5 g 蛋白質 18.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

★おすすめ★
豚肉と野菜の
カキ油炒め

鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。 野菜サラダ 味噌汁 御飯
--

熱量 800 kcal 脂質 33.6 g 蛋白質 42.8 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン: 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、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・丼物等は200g=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/
 ★メニューのリンク先を募集しています。「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。メニューリンク先: 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。

