

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 16.7g 蛋白質 25.6g 塩分 4.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 531 kcal 脂質 23.0g 蛋白質 13.7g 塩分 3.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 430 kcal 脂質 9.3g 蛋白質 15.3g 塩分 3.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 484 kcal 脂質 11.6g 蛋白質 15.0g 塩分 4.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 427 kcal 脂質 6.0g 蛋白質 19.2g 塩分 3.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 499 kcal 脂質 21.1g 蛋白質 23.9g 塩分 3.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 465 kcal 脂質 5.6g 蛋白質 15.4g 塩分 3.6g 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 | ★おすすめ★ 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 | ★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 おすまし 御飯 | ★おすすめ★ スパゲティ ミートソース コーンコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ ライス | 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 | ハヤシライス 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 | 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。 豚肉と野菜の カキ油炒め 野菜サラダ 味噌汁 御飯 |
|--|--|--|---|---|--|--|

熱量 709 kcal 脂質 21.6g 蛋白質 27.8g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 702 kcal 脂質 14.3g 蛋白質 34.1g 塩分 4.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 1061 kcal 脂質 45.7g 蛋白質 53.9g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 918 kcal 脂質 22.7g 蛋白質 30.2g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 679 kcal 脂質 17.8g 蛋白質 28.4g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・えび
 熱量 839 kcal 脂質 33.5g 蛋白質 18.6g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 800 kcal 脂質 33.6g 蛋白質 42.8g 塩分 4.5g 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、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。

