

NO.15 - 4

2014.7.7 ~ 2014.7.13

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

7/7

7/8

7/9

7/10

7/11

7/12

7/13

★行事食★

◎7月7日(月) 夕食
七夕メニュー
七夕の夜にちなんだ
メニューをご用意
しました。

★今週のおすすめ★

◎7月11日(金) 夕食
ふわふわ

かきたまうどん
ダシの香る麺つゆに
ふわふわ卵を
合わせたうどんです。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

◎7月9日(水) 夕食
チキンの香草焼き
～チーズ風味～
チーズの香りが
食欲をかきたてます。

リクエストありがとうございました。

朝食

肉巻き シュウマイ
糸コンニャクと
ごぼうの煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

明太子オムレツ
キャベツ
そぼろソテー
レタスサラダ
飲むヨーグルト
パン
コーヒー・紅茶

おろし生姜で
食べるさつま揚げ
鶏挽肉と
ひじきの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

目玉焼き
焼き豆腐の
さっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

焼きホッケ
チキンと
野菜のうま煮
おひたし
味噌汁
御飯

フレッシュ
エッグチーズ
マカロニの
デミソース煮
コールスローサラダ
揚げパン
コーヒー・紅茶

ごまひじき
バーグ
キャベツと
油揚げのさっと煮
レタスサラダ
味噌汁
御飯

熱量 528 kcal 脂質 10.0 g
蛋白質 16.2 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 534 kcal 脂質 16.9 g
蛋白質 21.3 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 452 kcal 脂質 7.2 g
蛋白質 18.9 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 501 kcal 脂質 14.5 g
蛋白質 19.7 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 525 kcal 脂質 13.5 g
蛋白質 27.4 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 384 kcal 脂質 10.9 g
蛋白質 14.6 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 514 kcal 脂質 12.1 g
蛋白質 14.6 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

★行事食★
鶏肉の揚げだし
～七夕風～
七彩サラダ
七夕の「七」にかけて
七色の彩りの良い野菜を
使用したサラダです。
天の川そうめん
クリーム
あんみつ
御飯

鯖の味噌煮
鯖に含まれる
DHAは、脳の動きを
活性化します。
「青魚の王様」と
言われるほど
栄養豊富な魚です。
豚肉と野菜の
さっぱり
塩だれ炒め
大根サラダ
おすまし
御飯

★リクエスト★
チキンの
香草焼き
～チーズ風味～
付け合わせ
～フレッシュトマト～
フレッシュ野菜サラダ
グレープ
フルーツ
コンソメスープ
ライス
御飯

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
～パスタソテー～
海鮮ボールの煮物
フレッシュ野菜サラダ
味噌汁
御飯

★おすすめ★
ふわふわ
かきたまうどん
ダシの香る麺つゆに
ふわふわの卵を
合わせたうどんです。
かぼちゃ
コロケ
コールスローサラダ
フルーツゼリー
御飯

チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。
フレッシュ
野菜サラダ
ヨーグルト
コンソメスープ
御飯

野菜たっぷり
ちゃんぽん
野菜の旨みが
スープに溶け込みます。
エビカツ
コールスローサラダ
御飯

熱量 1103 kcal 脂質 38.5 g
蛋白質 37.9 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 706 kcal 脂質 21.2 g
蛋白質 33.0 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 1087 kcal 脂質 45.2 g
蛋白質 49.8 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 725 kcal 脂質 16.4 g
蛋白質 29.2 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・えび

熱量 804 kcal 脂質 16.1 g
蛋白質 21.3 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 929 kcal 脂質 25.5 g
蛋白質 27.9 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 867 kcal 脂質 23.7 g
蛋白質 36.9 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・えび



東仁学生舎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、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、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.tohjinstage.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!」などのご意見を下記アドレスまでお送り下さい。
お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否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。