

NO.17 - 4

2014.7.21 ~ 2014.7.27

=Weekly menu=

Monday
7/21

Tuesday
7/22

Wednesday
7/23

Thursday
7/24

Friday
7/25

Saturday
7/26

Sunday
7/27

★今週のおすすめ★

◎7月23日 (水) 夕食
野菜たっぷり

中華うま煮
野菜の旨味がたっぷりと
入った一品です。

◎7月24日 (木) 夕食
ジューシー

照り焼きチキン
特製の甘辛いタレが
決め手です。

◎7月26日 (土) 夕食
東仁のキーマカレー
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。

どうぞお楽しみに!

朝食

目玉焼き 豚肉と 根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ポロニア ソーセージカツ 里芋と 竹輪の煮物 レタスサラダ 味噌汁 御飯	プレーン オムレツ 厚揚げの さっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	豆腐ハンバーグ 筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼きホッケ ウインナーと 野菜のソテー レタスサラダ 味噌汁 御飯	スクランブル エッグ ペンネ トマトソース コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	彩り海鮮 豆腐ステーキ 肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁 御飯
熱量 476 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 16.8 g 塩分 2.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 481 kcal 脂質 4.7 g 蛋白質 13.4 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 474 kcal 脂質 11.4 g 蛋白質 17.0 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 543 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 452 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 17.8 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 565 kcal 脂質 19.6 g 蛋白質 24.9 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 554 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 17.4 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

夕食

さっぱりおろし とんかつ 暑くなってきた この時期にさっぱりと 食べやすい一品です。 三色高野信田の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 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。 鶏肉と野菜の マヨネーズ炒め フレッシュ 野菜サラダ 納豆 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 野菜たっぷり 中華うま煮 野菜の旨味がたっぷりと 入った一品です。 おまかせフライ ミニ冷やし中華 ～胡麻たれ～ 御飯	★おすすめ★ ジューシー 照り焼きチキン *付け合わせ* ～野菜ソテー～ フレッシュ 野菜サラダ グレープ フルーツ 味噌汁 御飯	牛肉と野菜の 香味炒め 具材のせやしは 「生命の芽」と言われる ほど栄養価の高い野菜と して知られています。 さつま揚げの 煮物 春雨サラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 東仁の 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。 シーザーサラダ ミルクゼリー コンソメスープ ライス	デミソースDE ハンバーグ ボリュームのある ハンバーグに特製の デミソースを かけました。 *付け合わせ* ～ナポリタン～ フレッシュ 野菜サラダ コンソメスープ ライス
熱量 872 kcal 脂質 37.1 g 蛋白質 31.8 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 1061 kcal 脂質 54.5 g 蛋白質 58.5 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 796 kcal 脂質 20.6 g 蛋白質 29.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 946 kcal 脂質 34.5 g 蛋白質 46.5 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 795 kcal 脂質 23.5 g 蛋白質 23.4 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 1018 kcal 脂質 34.9 g 蛋白質 24.6 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品	熱量 562 kcal 脂質 17.6 g 蛋白質 22.1 g 塩分 3.4 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.tokyostage.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。