

No.6 - 4

2015.5.11 ~ 2015.5.17

=Weekly menu=

Monday
5/11

Tuesday
5/12

Wednesday
5/13

Thursday
5/14

Friday
5/15

Saturday
5/16

Sunday
5/17

★今週のおすすめ★

◎5月12日(火) 夕食
ふわふわ親子丼
柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵で
ふっくらとしました。

◎5月14日(木) 夕食
ミートソース

スパゲティー
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
ソースが決め手です。

◎5月16日(土) 夕食
オリジナル

ポークカレー
数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んだコクのある
カレーです。

どうぞお楽しみに!

朝食

目玉焼き
鶏肉と
根菜の煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

ハッシュド
ポテト
マカロニの
デミソース煮
コールスローサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

明太子オムレツ
田舎風煮物
~味噌仕立て~
コールスローサラダ
おすまし
御飯

ミートボール
ツナと
野菜のソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身魚フライ
豚肉と
豆腐の煮物
おひたし
味噌汁
御飯

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き
ベーコンと
野菜のソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 503 kcal 脂質 12.9 g
蛋白質 22.4 g 塩分 3.7 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

熱量 608 kcal 脂質 25.0 g
蛋白質 16.9 g 塩分 3.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

熱量 434 kcal 脂質 9.0 g
蛋白質 11.4 g 塩分 3.2 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

熱量 495 kcal 脂質 11.9 g
蛋白質 14.0 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

熱量 559 kcal 脂質 14.3 g
蛋白質 20.0 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

熱量 346 kcal 脂質 12.2 g
蛋白質 12.6 g 塩分 1.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

熱量 454 kcal 脂質 10.8 g
蛋白質 12.6 g 塩分 3.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

夕食

絶品!
マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!
厚切りハムカツ
コールスローサラダ
みかんゼリー
中華スープ
御飯

★おすすめ★
ふわふわ親子丼
柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵でふっくら
としました。
揚げボールの
煮物
フレッシュ
野菜サラダ
五目味噌汁

豚肉と野菜の
香味炒め
豚肉と野菜を特製の
香味タレで炒めました。
御飯がすすむ
おかずです。
豆腐の五目煮
春雨サラダ
味噌汁
御飯

★おすすめ★
ミートソース
スパゲティー
クリーム
コロケ
コールスローサラダ
フルーツゼリー
コンソメスープ
ライス
御飯

天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふわり感がうれしい
かに玉。御飯にのせれば
天津丼になります。
チャプチェ
~韓国風炒め物~
フレッシュ
野菜サラダ
中華スープ
御飯

★おすすめ★
オリジナル
ポークカレー
数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んだコクのある
カレーです。
マカロニサラダ
パインゼリー
コンソメスープ
御飯

焼き鯖
~大根おろし添え~
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。
豆腐の
肉味噌のせ
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 740 kcal 脂質 20.2 g
蛋白質 26.0 g 塩分 3.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

熱量 859 kcal 脂質 19.5 g
蛋白質 34.3 g 塩分 4.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品・えび

熱量 789 kcal 脂質 26.5 g
蛋白質 25.3 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

熱量 1033 kcal 脂質 25.3 g
蛋白質 28.0 g 塩分 4.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品・えび・かに

熱量 648 kcal 脂質 16.6 g
蛋白質 16.2 g 塩分 4.7 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品・かに

熱量 1096 kcal 脂質 36.6 g
蛋白質 22.2 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

熱量 784 kcal 脂質 29.2 g
蛋白質 46.5 g 塩分 3.9 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
(該当市内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。

熱量及び塩分量の数値は「日本食品標準成分表2010」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。
ドレッシングやソース等のお好みで使用している調味料は計算値には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/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を食べたい!」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。