

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

6/1 6/2 6/3 6/4 6/5 6/6 6/7

★今週のおすすめ★

◎6月1日(月) 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。

◎6月5日(金) 夕食

カツ丼

やわらかなトンカツと
玉葱をダシの効いた
井つゆで味付けし、
卵でふっくらと
とじました。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

◎6月4日(木) 夕食

ミートソースドリア
～とろとろチーズのせ～
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。

リクエストありがとうございました。

朝食

明太子オムレツ 豚肉と 根菜の煮物 もやしのナムル 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハムチーズ フライ ツナと 野菜のソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	さつま揚げ きんぴらごぼう コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き ひじきの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の オープン焼き 豚肉と 豆腐の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チキンバー マカロニの クリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	チーズオムレツ じゃが芋の 甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	--	--	---	---

熱量 501 kcal 脂質 11.8 g 熱量 425 kcal 脂質 15.7 g 熱量 444 kcal 脂質 5.4 g 熱量 448 kcal 脂質 11.1 g 熱量 495 kcal 脂質 9.9 g 熱量 448 kcal 脂質 9.7 g 熱量 449 kcal 脂質 4.8 g
 蛋白質 19.2g 塩分 4.3g 蛋白質 15.0g 塩分 2.2g 蛋白質 15.1g 塩分 3.9g 蛋白質 15.2g 塩分 2.3g 蛋白質 23.9g 塩分 3.1g 蛋白質 18.0g 塩分 3.0g 蛋白質 12.1g 塩分 3.4g
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

夕食

★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～ シャキシャキ 大根サラダ みかんゼリー 味噌汁 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。 ごろっと 肉じゃが フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	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。 冷奴 フレッシュ 野菜サラダ おすまし 御飯	★リクエスト★ ミートソース ドリア ～とろとろチーズのせ～ カレーコロケ コールスローサラダ カルピスゼリー コンソメスープ	★おすすめ★ カツ丼 昔ながらの 味噌田楽 フレッシュ 野菜サラダ ミニうどん コンソメスープ	おいしいね♪ チキンライス 鶏肉とケチャップの 相性は抜群です。 野菜コロケ コールスローサラダ ヨーグルト コンソメスープ	オニオンソース ハンバーグ ジューシーなハンバーグと 玉葱をふんだんに使った ソースが良く合います。 *付け合わせ* ～ナポリタン～ コールスローサラダ コンソメスープ ライス
--	---	--	--	--	---	---

熱量 990 kcal 脂質 35.2 g 熱量 826 kcal 脂質 29.6 g 熱量 689 kcal 脂質 25.5 g 熱量 847 kcal 脂質 23.5 g 熱量 1005 kcal 脂質 18.2 g 熱量 816 kcal 脂質 19.1 g 熱量 664 kcal 脂質 16.5 g
 蛋白質 47.2g 塩分 4.8g 蛋白質 44.5g 塩分 4.9g 蛋白質 24.7g 塩分 4.9g 蛋白質 22.5g 塩分 4.8g 蛋白質 31.4g 塩分 5.0g 蛋白質 20.9g 塩分 4.6g 蛋白質 23.1g 塩分 4.2g
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 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
 (該当月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「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(1膳150g)は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す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、夕食をご覧頂けます。 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。