

Monday 6/8 Tuesday 6/9 Wednesday 6/10 Thursday 6/11 Friday 6/12 Saturday 6/13 Sunday 6/14

★今週のおすすめ★

◎6月8日(月) 夕食

酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です。

◎6月11日(木) 夕食

豚肉と野菜の中華旨煮
野菜の旨味がたっぷりと入った一品です。

◎6月12日(金) 夕食

とり天井

サクッと揚げた鶏の天ぶらを御飯にのせ、天井のタレをかけました。削り節と刻み海苔が美味しさを引き立てます。

どうぞお楽しみに!

朝食

大判玉子焼き 糸コンニャクのそぼろ煮 レタスサラダ 味付け海苔 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 牛乳パン コーヒー・紅茶	ミートボール 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	miniハンバーグ 筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	フレッシュエッグチーズ 厚揚げのさっと煮 おひたし 味噌汁 御飯	ハッシュドポテト 具だくさんポトフ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ちくわの磯辺揚げ 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
---	--	---	--	--	--	---

熱量 514 kcal 脂質 12.5 g 蛋白質 20.9 g 塩分 4.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 430 kcal 脂質 17.0 g 蛋白質 16.7 g 塩分 2.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 514 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 14.2 g 塩分 4.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 507 kcal 脂質 9.1 g 蛋白質 17.1 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 510 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 19.4 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 480 kcal 脂質 21.8 g 蛋白質 13.0 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 511 kcal 脂質 10.7 g 蛋白質 14.5 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ 酸辣湯麺 厚切りハムカツ コールスローサラダ オレンジ 御飯	香味塩だれチキン 風味豊かな塩だれに鶏肉を漬け込み香ばしく焼き上げました。 *付け合わせ* ~野菜ソテー~ フレッシュ野菜サラダ フルーツゼリー 味噌汁 御飯	絶品! マーボー豆腐 ほどよい辛味は食欲を増進させます! メンチカツ コールスローサラダ もやしのナムル 中華スープ 御飯	★おすすめ★ 豚肉と野菜の中華旨煮 肉巻きシュウマイ 杏仁マンゴープリン 中華スープ 御飯	★おすすめ★ とり天井 サクッと揚げた鶏の天ぶらを御飯にのせ、天井のタレをかけました。削り節と刻み海苔が美味しさを引き立てます。 さつま揚げの煮物 シャキシャキ大根サラダ 味噌汁	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 グレープフルーツ コンソメスープ	豚たま井 豚肉と玉葱をだしの効いた井つゆで味付けし、卵でふくらとじました。 冷奴 コールスローサラダ 味噌汁
--	---	--	--	--	---	--

熱量 888 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 30.7 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 893 kcal 脂質 38.5 g 蛋白質 44.0 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 653 kcal 脂質 21.2 g 蛋白質 25.8 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 643 kcal 脂質 17.7 g 蛋白質 15.7 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 1022 kcal 脂質 22.2 g 蛋白質 31.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1036 kcal 脂質 36.6 g 蛋白質 22.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 834 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 34.2 g 塩分 4.2 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(該当月内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。

※独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。