

NO.11 - 4 2015.6.15 ~ 2015.6.21

=Weekly menu=

Monday 6/15 Tuesday 6/16 Wednesday 6/17 Thursday 6/18 Friday 6/19 Saturday 6/20 Sunday 6/21

★今週のおすすめ★

◎6月15日(月) 夕食
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。

◎6月19日(金) 夕食
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。

どうぞお楽しみに!

★今週のリクエスト★

◎6月18日(木) 夕食
スパゲティ
カルボナーラ
卵黄、生クリーム、
チーズ等で深みを出した
カルボナーラソースです。
リクエストありがとうございました。

朝食

ヘルシー豆腐 ハンバーグ ひじきの煮物 レタスサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ポテトの マヨネーズ焼き ~ブラックペッパーがけ~ マカロニと野菜の コンソメ炒め コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	じゃがバター inオムレツ 鶏肉と野菜の 春雨煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	千草焼き 豆腐と 野菜の煮物 おひたし 味噌汁 御飯	鯖の水煮 ~大根おろし添え~ 五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チキンバー じゃがバター コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	miniハンバーグ 厚揚げと 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	---	--	---	--

熱量 466 kcal 脂質 11.9g 蛋白質 16.2g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 559 kcal 脂質 21.1g 蛋白質 13.7g 塩分 2.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 462 kcal 脂質 8.5g 蛋白質 14.7g 塩分 3.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 418 kcal 脂質 4.9g 蛋白質 14.1g 塩分 3.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 601 kcal 脂質 19.0g 蛋白質 29.9g 塩分 3.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 428 kcal 脂質 9.8g 蛋白質 17.1g 塩分 2.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 563 kcal 脂質 18.1g 蛋白質 19.8g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

夕食

★おすすめ★ 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。 野菜コロッケ コールスローサラダ カルピスゼリー 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。 鶏挽肉と 豆腐の煮物 フレッシュ野菜サラダ 納豆 おすまし 御飯	中華丼 様々な具材が入り、 旨味、栄養が詰まった 丼物となっています。 揚げシューマイ コールスローサラダ もやしのナムル 中華スープ 御飯	★リクエスト★ スパゲティ カルボナーラ カレーコロッケ コールスローサラダ パインゼリー コンソメスープ ライス	★おすすめ★ デミソースDE ハンバーグ *付け合わせ* ~ナポリタン~ フレッシュ 野菜サラダ バナナ コンソメスープ ライス	The ☆鶏井 鶏そぼろと卵そぼろ、 鶏肉の照り焼きが のった丼物です。 揚げボールの 煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	シーフード フライ エビカツ サーモンフライ イカフライ 3種のフライセットです。 昔ながらの 味噌田楽 コールスローサラダ おすまし 御飯
---	--	--	--	---	--	--

熱量 701 kcal 脂質 11.2g 蛋白質 19.6g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 770 kcal 脂質 19.9g 蛋白質 39.9g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 963 kcal 脂質 30.4g 蛋白質 24.8g 塩分 3.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 1035 kcal 脂質 33.1g 蛋白質 24.1g 塩分 4.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 751 kcal 脂質 19.3g 蛋白質 24.2g 塩分 4.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 1085 kcal 脂質 29.7g 蛋白質 52.1g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 699 kcal 脂質 16.7g 蛋白質 23.2g 塩分 4.8g 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
 (該当管内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/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。
 ※2005年5月 「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得
 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。