

NO.12 - 4

2015.6.22 ~ 2015.6.28

=Weekly menu=

Monday
6/22

Tuesday
6/23

Wednesday
6/24

Thursday
6/25

Friday
6/26

Saturday
6/27

Sunday
6/28

★今週のおすすめ★

◎6月22日(月) 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
ふっくらとじました。

◎6月24日(水) 夕食
ディアボロチキン
ディアボロは「悪魔」を
意味します。鶏を焼いた
姿が悪魔のマントに
似ているからという
説があります。

◎6月26日(金) 夕食
タンメン
野菜のシャキシャキした
食感がたまりません。
どうぞお楽しみに!

朝食

目玉焼き
ごぼうと
系コンニャクの煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

プレーン
オムレツ
ウインナーと
野菜のソテー
コールスローサラダ
ジョア
パン
コーヒー・紅茶

ミートボール
豚肉と
根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

大判玉子焼き
キャベツ
そぼろソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身魚フライ
吉野煮
おひたし
味噌汁
御飯

ベーコン
ポテトバーグ
ロールキャベツ
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

明太子オムレツ
厚揚げと
コンニャクの味噌煮
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 450 kcal 脂質 9.1 g 蛋白質 18.5 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 489 kcal 脂質 16.0 g 蛋白質 21.6 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 543 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 16.9 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 500 kcal 脂質 12.5 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 567 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 20.1 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 382 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 16.3 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 559 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 18.1 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

ふわふわ親子丼
さつま揚げの
煮物
シャキシャキ
大根サラダ
みかんゼリー
味噌汁

カレイの唐揚げ
～野菜あんかけ～
カラッと揚げたカレイに
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。
豚肉と野菜の
塩だれ炒め
フレッシュ
野菜サラダ
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

★おすすめ★
ディアボロ
チキン
付け合わせ
～ナポリタン～
フレッシュ
野菜サラダ
オレンジ
コンソメスープ
ライス

天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふんわり感がうれしい
かに玉。御飯にのせれば
天津井になります。
蒸しシュウマイ
付け合わせ
～モヤシのナムル～
春雨サラダ
中華スープ
御飯

★おすすめ★
タンメン
野菜のシャキシャキした
食感がたまりません。
コーンコロケ
コールスローサラダ
ヨーグルト
御飯

オリジナル
チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。
マカロニサラダ
フルーツゼリー
コンソメスープ

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 924 kcal 脂質 19.5 g 蛋白質 32.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 717 kcal 脂質 25.5 g 蛋白質 33.3 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 948 kcal 脂質 44.3 g 蛋白質 45.5 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 696 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 21.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・かに・えび
熱量 766 kcal 脂質 15.7 g 蛋白質 23.0 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 1101 kcal 脂質 36.5 g 蛋白質 24.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
熱量 765 kcal 脂質 28.3 g 蛋白質 45.1 g 塩分 4.7 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/l/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。

