

NO.13 - 4

2015.6.29 ~ 2015.7.5

=Weekly menu=

Monday 6/29 Tuesday 6/30 Wednesday 7/1 Thursday 7/2 Friday 7/3 Saturday 7/4 Sunday 7/5

★今週のおすすめ★

◎6月29日(月)夕食
照りマヨハンバーグ
柔らかいハンバーグに
マヨネーズを添え
ました。照り焼きソース
の相性が抜群です。

◎7月2日(木)夕食
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。

◎7月4日(土)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。

どうぞお楽しみに!

朝食						
ハムチーズ フライ 鶏肉と 根菜の煮物 もやしのナムル 味付け海苔 味噌汁 御飯	チーズオムレツ ツナと 野菜のソテー コルスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ヘルシー 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう コルスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 豚肉と 豆腐の煮物 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の オーブン焼き じゃが芋の 甘辛煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	ミートオムレツ ウイナーと野菜の クリーム煮 コルスローサラダ パン コーヒー・紅茶	鯖の水煮 ~大根おろし添え~ けんちん煮物 コルスローサラダ 味噌汁 御飯

熱量 521 kcal 脂質 13.0 g 熱量 384 kcal 脂質 12.3 g 熱量 467 kcal 脂質 11.6 g 熱量 503 kcal 脂質 13.9 g 熱量 467 kcal 脂質 3.9 g 熱量 373 kcal 脂質 10.0 g 熱量 402 kcal 脂質 4.9 g
 蛋白質 19.0 g 塩分 4.7 g 蛋白質 16.4 g 塩分 2.3 g 蛋白質 11.3 g 塩分 3.3 g 蛋白質 19.1 g 塩分 3.1 g 蛋白質 19.3 g 塩分 3.1 g 蛋白質 13.0 g 塩分 3.3 g 蛋白質 12.1 g 塩分 3.0 g
 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

夕食						
★おすすめ★ 照りマヨ ハンバーグ *付け合わせ* ~野菜ソテー~ シャキシャキ 大根サラダ オレンジ 味噌汁 御飯	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。 アジフライ コルスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	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。 肉巻き シュウマイ バナナ 中華スープ 御飯	★おすすめ★ 香味塩だれ チキン *付け合わせ* ~野菜ソテー~ フレッシュ 野菜サラダ みかんゼリー 五目味噌汁 御飯	豚肉と野菜の 五目味噌炒め 豚肉と野菜を特製の 辛味噌で炒めました。 揚げボールの 煮物 フレッシュ 野菜サラダ おすまし 御飯	★おすすめ★ ミートソース ドリア ~とろとろチーズのせ~ カレーコロッケ コルスローサラダ ヨーグルト コンソメスープ	MIXフライ クリーミーコロッケ ヒレカツ イカリングフライ 3種のフライセットです。 豆腐の五目煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯

熱量 715 kcal 脂質 25.5 g 熱量 874 kcal 脂質 24.6 g 熱量 615 kcal 脂質 13.9 g 熱量 913 kcal 脂質 39.0 g 熱量 749 kcal 脂質 29.0 g 熱量 898 kcal 脂質 25.1 g 熱量 689 kcal 脂質 22.6 g
 蛋白質 24.3 g 塩分 4.8 g 蛋白質 22.8 g 塩分 4.6 g 蛋白質 17.3 g 塩分 3.1 g 蛋白質 45.1 g 塩分 4.8 g 蛋白質 23.7 g 塩分 4.9 g 蛋白質 26.4 g 塩分 4.8 g 蛋白質 22.9 g 塩分 4.2 g
 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



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、アレルギー表示が記載しております。
 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/
 ☆メニューのリンクエン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。メニューリンクエント: 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。