

NO.14 - 4

2015.7.6 ~ 2015.7.12

=Weekly menu=

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
7/6 7/7 7/8 7/9 7/10 7/11 7/12

★今週のおすすめ★

◎7月6日(月) 夕食
絶品! マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

◎7月11日(土) 夕食
キーマカレー
挽肉を用いたインド料理
の一つで、玉葱と人参を
みじん切りにし、挽肉と
煮込みました。

どうぞお楽しみに!

★行事食★

◎7月7日(火) 夕食
七夕メニュー
七夕の夜にちなんだ
メニューを
ご用意しました。
どうぞお楽しみに♪

朝食

じゃがバター inオムレット 筑前煮 レタスサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハッシュド ポテト ベーコンと 野菜のソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	肉巻き シュウマイ ごぼうと 系コンニャクの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	さつま揚げ 切り干し大根の 煮物 おひたし 味噌汁 御飯	フレッシュ エッグチーズ 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	じゃが芋の ツナマヨオープン焼き 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	miniハンバーグ 厚揚げの さっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
熱量 513 kcal 脂質 8.6 g 蛋白質 19.7 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 476 kcal 脂質 22.1 g 蛋白質 12.1 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 436 kcal 脂質 6.6 g 蛋白質 12.0 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 445 kcal 脂質 4.8 g 蛋白質 16.5 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 408 kcal 脂質 7.1 g 蛋白質 12.6 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 416 kcal 脂質 6.9 g 蛋白質 15.2 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 571 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 20.1 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

夕食

★おすすめ★ 絶品! マーボー豆腐 ハムカツ コールスローサラダ パインゼリー 中華スープ 御飯	★行事食★ 鶏肉の揚げだし ~七夕風~ 七彩サラダ ~手作りオムレツ~ 七夕の「七」にかけて 七色の彩りの良い野菜を 使用したサラダです。 天の川そうめん クリーム あんみつ 御飯	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 ふっくらとしました。 鶏挽肉と 豆腐の煮物 フレッシュ 野菜サラダ 杏仁 マンゴープリン 味噌汁 五目味噌汁 御飯	和風おろし ハンバーグ 大根おろしと特製の 和風ソースでさっぱりと お召し上がり下さい。 *付け合わせ* ~野菜ソテー~ フレッシュ 野菜サラダ 杏仁 マンゴープリン 味噌汁 御飯	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。 さつま揚げの 煮物 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★ キーマカレー 挽肉を用いた インド料理の一つで、 玉葱と人参を みじん切りにし 挽肉と煮込みました。 シーザーサラダ ヨーグルト コンソメスープ 御飯	ヒレカツ お肉はやわらか、 衣はサクサクの ヒレカツです。 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 773 kcal 脂質 22.5 g 蛋白質 27.4 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・えび	熱量 1103 kcal 脂質 33.3 g 蛋白質 30.5 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 908 kcal 脂質 25.5 g 蛋白質 37.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 721 kcal 脂質 18.3 g 蛋白質 24.6 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 1075 kcal 脂質 29.3 g 蛋白質 49.4 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 942 kcal 脂質 28.4 g 蛋白質 25.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 648 kcal 脂質 15.5 g 蛋白質 26.1 g 塩分 3.2 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、夕食がご覧いただけます。 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いただけます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/
★メニューのリンク先を募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューを食べたい!」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。

