

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

7/13

7/14

7/15

7/16

7/17

7/18

7/19

朝食

★今週のおすすめ★

◎7月14日(火) 夕食

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。

◎7月16日(木) 夕食

担々麺

まろやかな香りとコクのあるスープが決め手です。

◎7月18日(土) 夕食

ハヤシライス

牛肉と野菜をじっくり煮込みました。

どうぞお楽しみに!

明太子オムレツ ひじきの煮物 もやしのだんも 味付け海苔 味噌汁 御飯	ポテトのマヨネーズ焼き スープ春雨 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 豆腐と野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ヘルシー豆腐ハンバーグ 厚揚げと大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チーズオムレツ ウィ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	ちくわの磯辺揚げ 糸こんにゃくのそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	---------------------------------------	--	--	---

熱量 483 kcal 脂質 12.1 g 蛋白質 17.6 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 730 kcal 脂質 32.7 g 蛋白質 21.7 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 545 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 17.9 g 塩分 4.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 522 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 19.7 g 塩分 3.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 515 kcal 脂質 16.1 g 蛋白質 17.6 g 塩分 3.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 435 kcal 脂質 11.4 g 蛋白質 18.9 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 527 kcal 脂質 11.6 g 蛋白質 17.3 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

夕食

ガーリック照り焼きチキン こんがり焼いたチキンにガーリックソースをかけた。スタミナ満点、御飯がすすむおかずです。 *付け合わせ* ~ホリタマ&インゲンソテー~ フレッシュ野菜サラダ オレンジコンソメスープ ライス	★おすすめ★ 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。 メンチカツ *付け合わせ* ~サラダ~ フルーツゼリー 中華スープ	豚肉と野菜の香味炒め 豚肉と野菜を特製の香味タレで炒めました。御飯がすすむおかずです。 揚げボールの春雨サラダ おすまし 御飯	★おすすめ★ 担々麺 野菜コロッケ コールスローサラダ カルピスゼリー 御飯	とり天井 サクッと揚げた鶏の天ぷらを御飯にのせ、天井のタレをかけた。削り節と刻み海苔が美味しさを引き立てます。 豆腐の五目煮 シャキシャキ大根サラダ 味噌汁	★おすすめ★ ハヤシライス クリームコロッケ コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	イタリアンハンバーグ チーズをのせて焼いたハンバーグにトマトケチャップをかけた。 *付け合わせ* ~パスタソテー~ コールスローサラダ コンソメスープ ライス
---	--	---	---	--	---	--

熱量 1031 kcal 脂質 35.4 g 蛋白質 49.2 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 836 kcal 脂質 21.3 g 蛋白質 20.0 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 772 kcal 脂質 23.7 g 蛋白質 23.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 1061 kcal 脂質 31.6 g 蛋白質 34.4 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 993 kcal 脂質 26.0 g 蛋白質 37.4 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 1252 kcal 脂質 52.5 g 蛋白質 25.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 677 kcal 脂質 20.7 g 蛋白質 27.2 g 塩分 4.4 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  
 (該当旨内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(1膳150g)は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/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。メニューリンク先: 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。