

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

morning

★今週のおすすめ★

◎6月6日(月) 夕食

酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛いスープが
決め手です。

どうぞお楽しみに!

ミートオムレツ 糸こんにゃくの そばろ煮 もやしのおかか和え 味付け海苔 味噌汁 御飯	じゃが芋の ツナオムレツ焼き 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	ミートボール 切干大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚のフライ 筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 厚揚げの さっと煮 おひたし 味噌汁 御飯	ハッシュドポテト 貝たくさん ポトフ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ちくわの磯辺揚げ 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
---	--	---	--	---	--	---

熱量 404 kcal 脂質 5.3g 蛋白質 14.0g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 396 kcal 脂質 12.4g 蛋白質 13.8g 塩分 1.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 514 kcal 脂質 10.1g 蛋白質 14.2g 塩分 4.6g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 558 kcal 脂質 11.3g 蛋白質 18.3g 塩分 3.3g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 536 kcal 脂質 6.1g 蛋白質 21.2g 塩分 3.4g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 464 kcal 脂質 20.4g 蛋白質 12.4g 塩分 2.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 505 kcal 脂質 10.8g 蛋白質 55.7g 塩分 4.5g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

dinner

☆手作りポップコーン☆
実施のお知らせ

ポップコーンメーカー
を使って、会館にてポッ
プコーンが作れます。
順次、提供予定です。
お楽しみに!

お薦めメニュー♪ 酸辣湯麺 オリジナルに仕上げた 酸っぱくて辛いスープが 決め手です。	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。 ※付け合わせ※ 野菜ソテー	絶品! マーボー豆腐 ほどよい辛味は食欲を 増進させます! カレーコロッケ ※付け合わせ※ フレッシュ野菜サラダ	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。 大判肉包み ※付け合わせ※ 彩りサラダ	とり天丼 サクッと揚げた 鶏の天ぷらを御飯に のせ、天丼のタレを かけました。削り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。	オリジナル ポークカレー 数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んだコクのある カレーです。	本格 ロースカツ丼! 柔らかなトンカツと 玉葱をだしの効いた 丼つゆで味付けし、卵で ふくらとじました。
厚切りハムカツ ※付け合わせ※ コールスローサラダ フルーツ 御飯	フレッシュ 野菜サラダ フルーツゼリー 味噌汁 御飯	グロッリーの 胡麻マヨ和え 中華スープ 御飯	杏仁マンゴー プリン 中華スープ 御飯	揚げボールの 煮物 手作り胡麻ドレ サラダ 味噌汁	マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	冷やっこ コールスローサラダ 味噌汁

熱量 884 kcal 脂質 17.8g 蛋白質 30.5g 塩分 3.6g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 849 kcal 脂質 38.5g 蛋白質 44.4g 塩分 5.7g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 763 kcal 脂質 32.0g 蛋白質 23.0g 塩分 4.8g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 655 kcal 脂質 20.8g 蛋白質 16.9g 塩分 4.8g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 1123 kcal 脂質 11.0g 蛋白質 39.1g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 1288 kcal 脂質 37.1g 蛋白質 26.3g 塩分 4.8g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 929 kcal 脂質 23.3g 蛋白質 36.1g 塩分 4.8g 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
 (該当官内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され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。
 ☆給食用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。