NO. 12－4

=Weekly menu=

2016.6.20 ～ 2016.6.26

★今週のおすすめ★

◎6月20日（月）
ふわふわ親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた丼つゆで味付けし、卵でふっくらとじました。

どうぞお楽しみに！

★今週のおすすめ★

◎6月24日（金）
タンメン

シャキシャキの野菜と、豚肉と野菜の旨味がつまったスープの相性は抜群です。

どうぞお楽しみに！

morning

Monday 6/20	Tuesday 6/21	Wednesday 6/22	Thursday 6/23	Friday 6/24	Saturday 6/25	Sunday 6/26
じゃがいも お焼き	ミートオムレツ	ベーコン ポテトバーグ	ちくわの 磯辺揚げ	えびすり身の オーブン焼き	チーズオムレツ	ミートボール
ごぼうと 糸ｺﾝﾆｬｸの煮物	ﾏｶﾛﾆと野菜の ｺﾝｿﾒ炒め	豚肉と 根菜の煮物	キャベツ そぼろソテー	吉野煮	ロールキャベツ	厚揚げと ｺﾝﾆｬｸの味噌煮
もやしのナムル	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	おひたし	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ
味噌汁	ジョア	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パ　ン	おすまし
御　飯	パ　ン	御　飯	御　飯	御　飯	コーヒー・紅茶	御　飯
	コーヒー・紅茶					
熱量 414 kcal 脂質 3.2 g	熱量 468 kcal 脂質 7.5 g	熱量 501 kcal 脂質 12.4 g	熱量 597 kcal 脂質 16.7 g	熱量 468 kcal 脂質 5.5 g	熱量 352 kcal 脂質 8.7 g	熱量 620 kcal 脂質 16.0 g
蛋白質 9.9 g 塩分 3.6 g	蛋白質 20.4 g 塩分 2.7 g	蛋白質 15.5 g 塩分 3.6 g	蛋白質 18.7 g 塩分 4.2 g	蛋白質 19.1 g 塩分 3.3 g	蛋白質 14.1 g 塩分 3.8 g	蛋白質 20.4 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・えび	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

dinner

Monday 6/20	Tuesday 6/21	Wednesday 6/22	Thursday 6/23	Friday 6/24	Saturday 6/25	Sunday 6/26
お薦めメニュー♪ ふわふわ親子丼 柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた丼つゆで味付けし、卵でふっくらとじました。	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。	ディアボロ チキン 「鶏肉の悪魔風」と呼ばれるイタリア料理でスパイシーな鶏肉が味わえます。	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丼になります。	お薦めメニュー♪ タンメン シャキシャキの野菜と豚肉と野菜の旨味がつまったスープの相性は抜群です。	オリジナル チキンカレー 柔らかい鶏肉が嬉しい、ボリュームのあるカレーです。	さっぱり おろしトンカツ 大根おろしとポン酢でさっぱりどうぞ！いつもと一味違う和風味のトンカツです。
さつま揚げの 煮物	フﾚｯｼｭ野菜ｻﾗﾀﾞ	＊付け合わせ＊ ナポリタン	＊付け合わせ＊ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	コーンコロッケ	マカロニサラダ	豆腐の 肉味噌のせ
つぶつぶ コーンサラダ	ささみの 梅しそ和え	フﾚｯｼｭ野菜ｻﾗﾀﾞ	ヨーグルト	＊付け合わせ＊ 彩りサラダ	フルーツゼリー	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ
味噌汁	納豆	フルーツ	中華スープ	フルーツ	コンソメスープ	おすまし
	味噌汁	コンソメスープ	御　飯	御　飯		御　飯
	御　飯	ライス				
熱量 872 kcal 脂質 19.9 g	熱量 693 kcal 脂質 21.0 g	熱量 948 kcal 脂質 44.3 g	熱量 626 kcal 脂質 14.8 g	熱量 575 kcal 脂質 16.8 g	熱量 1113 kcal 脂質 36.5 g	熱量 869 kcal 脂質 66.3 g
蛋白質 33.1 g 塩分 5.0 g	蛋白質 42.0 g 塩分 4.8 g	蛋白質 45.5 g 塩分 4.9 g	蛋白質 19.9 g 塩分 3.5 g	蛋白質 18.0 g 塩分 5.0 g	蛋白質 24.7 g 塩分 5.0 g	蛋白質 35.8 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

食品衛生 認証施設 東京都食品衛生マイスター

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、麺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。

東仁給食センター 2016.6.14