



# =Weekly menu=

2016.6.27 ~ 2016.7.3

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday  
 6/27 6/28 6/29 6/30 7/1 7/2 7/3

morning

## ★今週のおすすめ★

◎7月1日(金) 夕食  
 豚肉と野菜の  
 五味噌炒め

豚肉と野菜を特製の  
 辛味噌で炒めました。  
 御飯がすすむ1品です。

どうぞお楽しみに!

ひじきコロッケ 鶏挽肉と 根菜の煮物 もやしの おかか和え 味噌汁 御飯	ジャーマン ポテト ミートボールの コンソメ煮 コールスーサラダ 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 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 豚肉と 豆腐の煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	こんがり 焼きししゃも じゃが芋の 甘辛煮 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	プレーン オムレツ ウインナーと野菜の クリーム煮 コールスーサラダ パン コーヒー・紅茶	チキンバー けんちん煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	---	---	---	--

熱量 498 kcal 脂質 9.8g 炭水化物 434 kcal 脂質 10.5g 熱量 472 kcal 脂質 11.6g 熱量 531 kcal 脂質 16.8g 熱量 481 kcal 脂質 7.1g 熱量 394 kcal 脂質 6.6g 熱量 450 kcal 脂質 6.7g  
 蛋白質 12.9g 塩分 4.3g 蛋白質 16.6g 塩分 3.8g 蛋白質 11.6g 塩分 3.5g 蛋白質 18.5g 塩分 3.1g 蛋白質 17.1g 塩分 3.8g 蛋白質 14.2g 塩分 3.5g 蛋白質 16.4g 塩分 3.1g  
 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 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

dinner

## メニューリクエスト 募集しています!

「こんな料理を食べたい」  
 「あの料理をまた食べたい」  
 というものがありましたら、  
 こちらのアドレスまで  
 ↓↓↓  
 (nst@tohjin.co.jp)  
 リクエストをお願いします。

照りマヨ ハンバーグ 照り焼きソースと マヨネーズの相性抜群な おいしさが楽しめます。 *付け合わせ* パスタソテー シャキシャキ 大根サラダ フルーツ 味噌汁 御飯	おいしいね♪ チキンライス ケチャップ味が懐かし い、みんな大好きな チキンライスです。 アジフライ *付け合わせ* コールスーサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	豚肉と野菜の 中華旨煮 野菜の旨味をたっぷり 味わえるおかずです。 肉巻き シュウマイ *付け合わせ* 彩りサラダ 中華スープ 御飯	香味漬け焼き 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 フレッシュ野菜サラダ みかんゼリー 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ 豚肉と野菜の 五味噌炒め 豚肉と野菜を特製の 辛味噌で炒めました。 御飯がすすむ1品です。 NEW ごまドレ わさび冷やっこ フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯	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 を調和させたまろやかな ソースが決め手です。 カレーコロッケ *付け合わせ* コールスーサラダ ヨーグルト コンソメスープ	ミックスフライ クリーミーコロッケ ヒレカツ イカリングフライ 3種のワレトです。 *付け合わせ* コールスーサラダ がんもの煮物 味噌汁 御飯
--	--	---	--	--	---	---

熱量 768 kcal 脂質 24.8g 熱量 868 kcal 脂質 24.9g 熱量 547 kcal 脂質 16.3g 熱量 917 kcal 脂質 39.8g 熱量 809 kcal 脂質 40.3g 熱量 955 kcal 脂質 31.7g 熱量 776 kcal 脂質 25.4g  
 蛋白質 25.8g 塩分 4.8g 蛋白質 22.6g 塩分 3.7g 蛋白質 15.0g 塩分 2.9g 蛋白質 45.1g 塩分 5.0g 蛋白質 24.6g 塩分 5.0g 蛋白質 27.5g 塩分 5.0g 蛋白質 26.3g 塩分 3.7g  
 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 七大アレルゲン: 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  
 (該当管内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。

