

Monday 7/11 Tuesday 7/12 Wednesday 7/13 Thursday 7/14 Friday 7/15 Saturday 7/16 Sunday 7/17

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 7月 14日 (木)

冷やし担々麺

甘辛の肉みそと  
ゴマだれが、冷たい麺に  
よく合います♪  
暑い季節に  
ぴったりの1品です。  
どうぞお楽しみに!!

ミートボール ひじきの煮物 NEW 枝豆と もやしの和え物 味噌汁 御飯	プレーンムレツ ベ-コンと野菜の ソテー コールスロ-サラダ ジョア パン コーヒー・紅茶	ムロアジの塩焼 鶏肉と野菜の うま煮 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き ツナと根菜の 煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	ヘルシー豆腐 ハンバーグ 吉野煮 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	ジャーマン ポテト スープ春雨 コールスロ-サラダ パン コーヒー・紅茶	ちくわの 磯辺揚げ じゃが芋の 甘辛煮 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	--	--	---	--

熱量 511 kcal 脂質 11.1g 熱量 475 kcal 脂質 14.3g 熱量 461 kcal 脂質 9.2g 熱量 457 kcal 脂質 10.6g 熱量 573 kcal 脂質 19.0g 熱量 482 kcal 脂質 14.4g 熱量 558 kcal 脂質 9.3g  
 蛋白質 15.5g 塩分 4.9g 蛋白質 20.5g 塩分 4.0g 蛋白質 23.0g 塩分 2.6g 蛋白質 15.4g 塩分 3.4g 蛋白質 17.1g 塩分 3.5g 蛋白質 15.3g 塩分 4.4g 蛋白質 14.9g 塩分 3.8g  
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品・エビ

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。

NEW 明太子 スパゲティ 明太子のつぶつぶ感と 海苔の風味がおいしい、 定番パスタです。 メンチカツ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ コンソメスープ コーン御飯	チキンハニー マスタードソース ハチミツの甘さと ピリッとマスタードの 効いたソースが チキンに良く合います。 *付け合わせ* ポテトフライ フレッシュ野菜サラダ フルーツ コンソメスープ ライス	韓国風 プルコギ丼 豚肉と野菜を 焼く肉風に炒め、 御飯にのせました。 NEW ネギ塩 冷やっこ フレッシュ野菜サラダ 中華スープ	☆おすすめ☆ 冷やし担々麺 甘辛の肉みそと ゴマだれが、冷たい麺に よく合います♪ カレーコロッケ *付け合わせ* コールスロ-サラダ みかんゼリー 御飯	NEW 白身フィッシュの 甘酢あんかけ サクサクの白身魚に さっぱり甘酢の あんをかけました。 NEW プリプリ 水餃子 フレッシュ野菜サラダ 御飯	ハヤシライス 牛肉と野菜をじっくり 煮込み、まろやかに 仕上げました。 海藻サラダ ヨーグルト コンソメスープ	ヒレカツ お肉は柔らか 衣はサククリの ヒレカツです。 *付け合わせ* コールスロ-サラダ さつま揚げの 煮物 味噌汁 御飯
---	---	---	--	--	---	---

熱量 614 kcal 脂質 22.9g 熱量 1029 kcal 脂質 50.6g 熱量 883 kcal 脂質 29.4g 熱量 814 kcal 脂質 31.3g 熱量 681 kcal 脂質 21.7g 熱量 952 kcal 脂質 31.9g 熱量 632 kcal 脂質 15.2g  
 蛋白質 20.3g 塩分 4.5g 蛋白質 44.5g 塩分 3.0g 蛋白質 25.5g 塩分 4.6g 蛋白質 24.5g 塩分 4.8g 蛋白質 19.6g 塩分 1.8g 蛋白質 23.1g 塩分 5.0g 蛋白質 23.2g 塩分 4.1g  
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品 乳製品 乳製品・エビ 乳製品 乳製品・エビ 乳製品 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。  
 ☆養育用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を食べたい!」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。