

Monday 7/18

Tuesday 7/19

Wednesday 7/20

Thursday 7/21

Friday 7/22

Saturday 7/23

Sunday 7/24

morning

☆今週のおすすめ①☆

◎ 7月 19日 (火)
冷やしおろし
なめこうどん

大根おろしとなめこで
つるっと喉越しの良い、
涼しさを感じる一品です。

どうぞお楽しみに！！

ミートオムレツ
田舎風煮物
もやしのナムル
おすまし
御飯

チキンバー
きんぴらごぼう
ポテトサラダ
味噌汁
御飯

あげたて
さつま揚げ
肉団子と野菜の
煮物
コールスーサラダ
味噌汁
御飯

コーン
シュウマイ
ツナと野菜の
ソテー
コールスーサラダ
味噌汁
御飯

大判肉包み蒸し
豆腐と野菜の
煮物
おひたし
味噌汁
御飯

目玉焼き
マカロニの
クリーム煮
コールスーサラダ
パン
コーヒー・紅茶

miniハンバーグ
厚揚げとコンニャク
の味噌煮
コールスーサラダ
おすまし
御飯

熱量 391 kcal 脂質 6.4 g 蛋白質 11.1 g 塩分 4.1 g
熱量 562 kcal 脂質 14.9 g 蛋白質 15.8 g 塩分 3.7 g
熱量 458 kcal 脂質 4.6 g 蛋白質 18.8 g 塩分 4.2 g
熱量 429 kcal 脂質 7.9 g 蛋白質 12.2 g 塩分 4.2 g
熱量 467 kcal 脂質 6.6 g 蛋白質 16.3 g 塩分 3.3 g
熱量 462 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 17.6 g 塩分 2.9 g
熱量 616 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 21.5 g 塩分 4.9 g

dinner

☆今週のおすすめ②☆

◎ 7月 22日 (金)
サワラの西京焼

サワラを甘味噌に漬け込み、
ふっくら香ばしく
焼き上げました。
御飯のすすむおかずです。

どうぞお楽しみに！！

オニオンソース
ハンバーグ
ナポリタン
茹でキャベツ
コンソメスープ
ライス

☆おすすめ☆
NEW
冷やしなめこ
おろしうどん
野菜三色肉巻き
コールスーサラダ
フルーツ

鶏モモ肉の
味噌ダレ焼き
信田巻きの煮物
フレッシュ野菜サラダ
おすまし
御飯

おいしいね♪
チキンライス
野菜コロッケ
フルーツゼリー
コンソメスープ

☆おすすめ☆
サワラの西京焼
\*付け合わせ\*
ほうれん草・人参
ごろっと
肉じゃが
フレッシュ野菜サラダ
おすまし
御飯

オリジナル
チキンカレー
シーザーサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ

豚肉と野菜の
中華旨煮
冷やっこ
コールスーサラダ
中華スープ
御飯

熱量 686 kcal 脂質 17.5 g 蛋白質 24.8 g 塩分 4.2 g
熱量 443 kcal 脂質 7.9 g 蛋白質 13.6 g 塩分 4.9 g
熱量 946 kcal 脂質 38.3 g 蛋白質 48.7 g 塩分 5.0 g
熱量 838 kcal 脂質 17.6 g 蛋白質 17.9 g 塩分 5.0 g
熱量 690 kcal 脂質 17.1 g 蛋白質 31.5 g 塩分 5.0 g
熱量 932 kcal 脂質 29.0 g 蛋白質 23.6 g 塩分 5.0 g
熱量 505 kcal 脂質 14.6 g 蛋白質 14.6 g 塩分 2.2 g

☆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/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。



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

