

NO. 10-3

=Weekly menu=

2017.6.5 ~ 2017.6.11

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
6/5 6/6 6/7 6/8 6/9 6/10 6/11

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 6月8日 (木) 夕食

冷やしおろしうどん

蒸し暑いこの時期に
ぴったりな、
さっぱりうどんです♪
大根おろしを絡めて
つるつるとどうぞ!

NEW

あおさ入りゆず-キ

大根のそぼろ煮

もやしと人参の
胡麻酢和え

味噌汁

御 飯

熱量 439 kcal 脂質 5.1 g
蛋白質 16.3 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

目玉焼き

miniハンバーグ

コールスローサラダ

パ ン

コ-ヒ-・紅茶

熱量 489 kcal 脂質 21.1 g
蛋白質 21.5 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

NEW ハムチーフライ

厚揚げ焼き

コールスローサラダ

味噌汁

御 飯

熱量 600 kcal 脂質 23.1 g
蛋白質 22.1 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ホウの塩焼き

五目煮

おひたし

味噌汁

御 飯

熱量 477 kcal 脂質 11.6 g
蛋白質 18.6 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

枝豆入り豆腐の

ふわふわ揚げ

鶏肉と野菜の

春雨煮

コールスローサラダ

熱量 568 kcal 脂質 20.3 g
蛋白質 16.0 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

NEW

野菜たっぷり!!

★スープメニュー★

野菜とろける
ポトフ

パ ン

コ-ヒ-・紅茶

熱量 426 kcal 脂質 15.8 g
蛋白質 15.9 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

コ-ソシウマイ

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 405 kcal 脂質 4.9 g
蛋白質 10.7 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

dinner

新メニュー★スープメニュー★

◎ 6月10日 (土) 朝食

野菜とろけるポトフ

スープ1皿で1日に必要な
野菜の半分 (約180g) が
摂れます!!

美味しい&身体に嬉しい



スープメニュー
です♪

長崎風ちゃんぽん
豊富な種類の具材から出た
旨味たっぷりスープが
おすすめです♪

白身チーフライ

付け合わせ

彩りサラダ

杏仁マゴ-

御 飯

熱量 649 kcal 脂質 19.3 g
蛋白質 23.1 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

やみつき!
マ-ボ-豆腐
程よい辛味が
食欲をそそります♪

棒餃子

付け合わせ

コールスローサラダ

中華スープ

御 飯

熱量 622 kcal 脂質 19.3 g
蛋白質 21.0 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

豚肉と野菜の
五目味噌炒め
特製の辛味噌が決め手の
肉野菜炒めです。
御飯がすすむ一品です!

信田巻きの煮物

シャキシャキ大根サラダ

おすまし

御 飯

熱量 743 kcal 脂質 30.4 g
蛋白質 21.1 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

☆おすすめ☆
冷やしおろし
うどん

蒸し暑いこの時期に
ぴったりな、
さっぱりうどんです♪
大根おろしを絡めて
つるつるとどうぞ!

蒸しシウマイ

付け合わせ

コールスローサラダ

カピスゼリ-

御 飯

熱量 533 kcal 脂質 11.4 g
蛋白質 19.1 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

白身フリッターの
甘酢あんかけ
柔らかい白身魚に
甘酢あんが
良く合います。

ごろっと
肉じゃが

フレッシュ野菜サラダ

味噌汁

御 飯

熱量 743 kcal 脂質 22.3 g
蛋白質 23.3 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

彩り三色丼
甘辛い鶏挽肉と
ふわふわの卵、
赤蒲鉾で味わいを彩る
三色丼です☆

厚揚げの
さっと煮

つぶつぶ

コ-ソサラダ

味噌汁

熱量 969 kcal 脂質 24.9 g
蛋白質 46.1 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ヒカツ
お肉はやわらか、
衣はサクサクの
ヒカツです。

付け合わせ

コールスローサラダ

冷やっこ

味噌汁

御 飯

熱量 597 kcal 脂質 16.7 g
蛋白質 25.2 g 塩分 2.4 g
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 あります。
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ゲン物質(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://ameblo.jp/tohjin1970/

東仁給食センター 2017.5.30