



NO. 11 - 3

=Weekly menu=

2017.6.12 ~ 2017.6.18

Monday 6/12 Tuesday 6/13 Wednesday 6/14 Thursday 6/15 Friday 6/16 Saturday 6/17 Sunday 6/18

morning

大判肉包み蒸し 切り干し大根の煮物 もやしのナムル 味噌汁 御飯	ミートオムツ ポテトフライ コールスロ-サラダ パン コ-ヒ-・紅茶	NEW もっちり苺ミ 吉野煮 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	ヘルシ-豆腐 ハンバ-グ ウイナ-と野菜のソテ- 白菜サラダ 味噌汁 御飯	マスの塩焼き 冷やっこ おひたし 味噌汁 御飯	目玉焼き チキンガット コールスロ-サラダ パン コ-ヒ-・紅茶	あげたて さつま揚げ 厚揚げと大根の煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	--	-------------------------------------	--	--

熱量 445 kcal 脂質 5.9g 蛋白質 12.0g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 680 kcal 脂質 29.5g 蛋白質 16.9g 塩分 2.9g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 487 kcal 脂質 6.8g 蛋白質 14.8g 塩分 3.3g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 479 kcal 脂質 18.1g 蛋白質 10.9g 塩分 2.7g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 383 kcal 脂質 5.8g 蛋白質 17.4g 塩分 1.9g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 474 kcal 脂質 22.0g 蛋白質 19.8g 塩分 1.8g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 407 kcal 脂質 10.6g 蛋白質 20.6g 塩分 3.8g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品

dinner

NEW 山菜うどん 山菜は低カロリーで食物繊維たっぷりのヘルシ-食材です。ふんわりと香るだしと山菜の風味をお楽しみ下さい♪ メンチカツ *付け合わせ* コールスロ-サラダ プチ☆シュー 御飯	鯖の味噌煮 こくのある味噌が鯖のおいしさを引き立てます。御飯がすすむ、定番おかずです。 豚肉と野菜の塩だれ炒め 春雨サラダ おすまし 御飯	☆おすすめ☆ 韓国風「プルギ」丼 肉とたっぷりの野菜を甘辛味で炒め、御飯にのせました。韓国風の味付けがやみつぎになります！ がんもの煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁	葱香る油淋鶏 特製の葱ソースが揚げ鶏のおいしさを引き立てます。 *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 切り干し大根の梅和え ヨーグルト 中華ス-プ 御飯	スパゲティ-ミートソース 挽肉をじっくり炒めて旨味を出した、コのあるミートソースが決め手の人気スパです♪ *付け合わせ* コールスロ-サラダ コンソメ-スープ ライス	森の子ハンバ-グ きのこのクレープ-ソースを添えた、やさしい味わいのハンバ-グです。 *付け合わせ* パスタソテ- 手作り胡麻ドレッシング コンソメ-スープ ライス	さんまの蒲焼き 甘辛味の蒲焼きで、御飯がもりもりすすみます!! 糸こんにゃくのそぼろ煮 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	---	--	--	---

熱量 552 kcal 脂質 14.5g 蛋白質 16.6g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 802 kcal 脂質 22.3g 蛋白質 34.5g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 935 kcal 脂質 27.5g 蛋白質 29.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・エビ
 熱量 749 kcal 脂質 28.7g 蛋白質 23.8g 塩分 3.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 815 kcal 脂質 27.0g 蛋白質 25.1g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 663 kcal 脂質 17.9g 蛋白質 23.5g 塩分 5.1g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 569 kcal 脂質 15.3g 蛋白質 22.3g 塩分 4.5g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品

☆今週のおすすめ☆
◎ 6月14日 (水) 夕食
韓国風「プルギ」丼
肉とたっぷりの野菜を甘辛味で炒め、御飯にのせました。韓国風の味付けがやみつぎになります！
どうぞお楽しみに♪

★今週の新メニュー★
◎ 6月12日 (月) 夕食
山菜うどん
山菜は低カロリーで食物繊維たっぷりのヘルシ-食材です。ふんわりと香るだしと山菜の風味をお楽しみ下さい♪



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、夕食をご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/l/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/>

