

NO. 13-3

=Weekly menu=

2017.6.26 ~ 2017.7.2

Monday 6/26 Tuesday 6/27 Wednesday 6/28 Thursday 6/29 Friday 6/30 Saturday 7/1 Sunday 7/2

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 6月28日 (水) 夕食

豚肉と野菜の

ジソジャソテ

生姜がピリッとさわやかに
香り、食欲をそそります!
野菜もたっぷり摂れ、
栄養満点です!!

どうぞお楽しみに♪

えびすり身 ホーン焼き ひじきの煮物 ワカメとキュウリとツナの 和え物 味噌汁 御飯	チーズオムレツ ポークウインナー ミニ白菜サラダ パスタ コーヒ・紅茶	白身魚のフライ 里芋の煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き ベーコンと野菜の 春雨煮 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	コーンジュウマイ 厚揚げ焼き コールスーサラダ 味噌汁 御飯	ジャーマンポト ウインナーと野菜の クリーム煮 コールスーサラダ パスタ コーヒ・紅茶	ちくわの 磯辺揚げ けんちん煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	--	--	--	---

熱量 465 kcal 脂質 8.7g 蛋白質 15.2g 塩分 4.7g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・大豆
 熱量 410 kcal 脂質 16.9g 蛋白質 17.2g 塩分 2.3g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 560 kcal 脂質 10.5g 蛋白質 15.6g 塩分 3.7g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 485 kcal 脂質 12.6g 蛋白質 14.6g 塩分 3.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・大豆
 熱量 449 kcal 脂質 10.1g 蛋白質 15.4g 塩分 2.4g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 437 kcal 脂質 12.9g 蛋白質 13.1g 塩分 4.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 535 kcal 脂質 11.8g 蛋白質 16.1g 塩分 3.6g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

dinner

メニューリスト
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、
こちらの外へまで
↓↓↓
(nst@tohjin.co.jp)
リストをお願いします。

タヌキ ジャンジャンの野菜と 豚肉と野菜の 旨味がつまったスープの 相性は抜群です。 NEW 具がたっぷり 春巻き *付け合わせ* コールスーサラダ 切り干し大根の 梅和え 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 酸味をうまく調和させた まるやかなソースが 決め手です。 アジフライ *付け合わせ* コールスーサラダ ころころカステラ コンソメスープ 御飯	☆おすすめ☆ 豚肉と野菜の ジソジャソテ 生姜がピリッとさわやかに 香り、食欲をそそり ます野菜もたっぷり 摂れ、栄養満点です!! 三種の根菜の つみれの煮物 フレッシュ野菜サラダ 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☆ いつも大好評の 人気メニューです!! たっぷり コーンポタージュ *付け合わせ* ピザサラダ フルーツゼリー コンソメスープ 御飯	甘辛☆ サマ野菜丼 サマと野菜のかき揚げが のった甘辛味の丼です。 御飯がどんどん すすみます! ごぼうと 糸こんにゃくの煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁	イタリアンハンバーグ ジューシーなハンバーグと トマトと溶けたチーズは、 美味しさ抜群の 組合せです! *付け合わせ* パスタソース つぶつぶ コンソメスープ ライス 御飯	ミックスフライ チキンカツとヒレカツ いか・ナッツフライ、 ”サクサク”の3種盛りです。 *付け合わせ* コールスーサラダ NEW コンソメ入り 薩摩揚げの煮物 味噌汁 御飯
---	---	--	---	---	--	---

熱量 656 kcal 脂質 25.1g 蛋白質 18.2g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 900 kcal 脂質 28.4g 蛋白質 28.3g 塩分 4.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 716 kcal 脂質 25.0g 蛋白質 22.7g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 825 kcal 脂質 19.2g 蛋白質 18.0g 塩分 4.9g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 820 kcal 脂質 20.1g 蛋白質 19.6g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・大豆
 熱量 699 kcal 脂質 21.0g 蛋白質 28.0g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 709 kcal 脂質 22.5g 蛋白質 24.4g 塩分 4.3g 七大アレルギー: 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 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/>



東仁給食センター 2017.6.20