

NO. 14-3

=Weekly menu=

2017.7.3 ~ 2017.7.9

Monday 7/3 Tuesday 7/4 Wednesday 7/5 Thursday 7/6 Friday 7/7 Saturday 7/8 Sunday 7/9

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 7月5日 (水) 夕食

NEW 焼き鯖

～さっぱり社 南蛮ダレ～

ラー油と社 風味豊かな南蛮ダレが、ジューシーな鯖に良く合います!!

一押しの新メニューです♪

どうぞお楽しみに♪

<p>あおさ入りゆでたまご</p> <p>NEW えだまめ豆腐</p> <p>NEW ミ海藻サラダ</p> <p>味付け海苔</p> <p>味噌汁</p> <p>白粥</p>	<p>バコンポト</p> <p>目玉焼き</p> <p>コールスロ-サラダ</p> <p>パン</p> <p>コ-ヒ-紅茶</p>	<p>もちりぢみ</p> <p>肉団子と野菜の煮物</p> <p>ミニ白菜サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>	<p>丼バ-</p> <p>キャバツそばろり</p> <p>NEW ミかぼちゃサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>	<p>ホックの塩焼き</p> <p>厚揚げとコンニャクの味噌煮</p> <p>おひたし</p> <p>おすまし</p> <p>御飯</p>	<p>ポトの</p> <p>マヨネーズ焼き</p> <p>～ブロッコリーパ-がけ～</p> <p>ハムステーキ</p> <p>コールスロ-サラダ</p> <p>パン</p> <p>コ-ヒ-紅茶</p>	<p>ヘルシ-豆腐</p> <p>ハンバーグ</p> <p>大根のそばろ煮</p> <p>コールスロ-サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>
---	---	---	---	---	--	---

熱量 356 kcal 脂質 3.6g 蛋白質 17.8g 塩分 2.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 456 kcal 脂質 18.9g 蛋白質 19.4g 塩分 1.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 429 kcal 脂質 3.5g 蛋白質 12.2g 塩分 3.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 670 kcal 脂質 27.0g 蛋白質 20.1g 塩分 3.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 520 kcal 脂質 11.2g 蛋白質 22.2g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 537 kcal 脂質 21.9g 蛋白質 18.9g 塩分 2.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 475 kcal 脂質 14.3g 蛋白質 12.1g 塩分 2.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

dinner

★ 季節の特別メニュー ★

◎ 7月7日 (金) 夕食

★ 七夕メニュー ★

七夕の夜にちなんだ、彩り豊かなメニューをご用意いたします。是非、お召し上がり下さい。

<p>やみつき!</p> <p>マ-ボ-豆腐</p> <p>テンツギヤツでツと深みを出しました。白い御飯がすすみます!!</p> <p>揚げシューマイ</p> <p>* 付け合わせ *</p> <p>コールスロ-サラダ</p> <p>中華ス-プ</p> <p>御飯</p>	<p>豚肉と野菜の香味炒め</p> <p>特製の香味外で味わう野菜たっぷりの炒め物です。</p> <p>冷やっこ</p> <p>しゃきしゃき大根サラダ</p> <p>おすまし</p> <p>御飯</p>	<p>☆おすすめ☆</p> <p>NEW 焼き鯖</p> <p>～さっぱり社 南蛮ダレ～</p> <p>ラー油と社 風味豊かな南蛮ダレが、ジューシーな鯖に良く合います!!</p> <p>一押しの新メニューです♪</p> <p>ごろっと肉じゃが</p> <p>フレッシュ野菜サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p>	<p>つるつる♪</p> <p>ざるラーメン</p> <p>冷たい麺を冷たいつけ汁につけて食べる、夏限定のラーメンです!</p> <p>NEW サクサク!マヨたまフライ</p> <p>* 付け合わせ *</p> <p>フレッシュ野菜サラダ</p> <p>御飯</p>	<p>★季節の特別メニュー★</p> <p>～七夕メニュー～</p> <p>揚げ鶏のみぞれのせ</p> <p>みぞれで見た目味わいも涼しさを演出どうぞ★</p> <p>なないろ☆サラダ</p> <p>七種の野菜を使った彩りの良いサラダです。</p> <p>天の川そうめん</p> <p>フルーツ</p> <p>御飯</p>	<p>カレーライス</p> <p>程よい辛味とスパイェで、もりもり食欲がわくカレーです。</p> <p>おなかいっぱいどうぞ★</p> <p>つぶつぶ</p> <p>コールスロ-サラダ</p> <p>パインゼリー</p> <p>コンソメス-プ</p>	<p>天津井</p> <p>ふわふわのかに玉に、とろっと甘酢あんが相性抜群のおいしさです!</p> <p>モンカキ</p> <p>* 付け合わせ *</p> <p>コールスロ-サラダ</p> <p>中華ス-プ</p>
--	---	--	---	---	---	--

熱量 773 kcal 脂質 26.7g 蛋白質 26.4g 塩分 2.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ

熱量 686 kcal 脂質 24.6g 蛋白質 23.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 829 kcal 脂質 30.4g 蛋白質 45.2g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 491 kcal 脂質 10.3g 蛋白質 14.9g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 803 kcal 脂質 22.8g 蛋白質 34.6g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 823 kcal 脂質 16.1g 蛋白質 18.2g 塩分 4.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

熱量 783 kcal 脂質 17.5g 蛋白質 20.6g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ・カニ



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



☆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/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/>

