

Monday 7/10 Tuesday 7/11 Wednesday 7/12 Thursday 7/13 Friday 7/14 Saturday 7/15 Sunday 7/16

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 7月13日 (木) 夕食

スタミナ満点焼き!!

ビタミン豊富なニンニクの芽が入った炒め物です。豚肉と一緒に食べて、疲労回復効果バツリです!!

どうぞお楽しみに♪

大判肉包み蒸し <b>NEW</b> ハジ-黒ごま豆腐 もやしのナムル 味噌汁 御飯	miniハンバーグ フライドポテト コールスローサラダ パン コヒー・紅茶	ラムチーフライ ツナと根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 厚揚げ焼き コールスローサラダ 味噌汁 御飯	マスの塩焼き 肉団子の甘酢あんかけ おひたし 味噌汁 御飯	ポテトのトマトソースグラタン ポークウインナー コールスローサラダ パン コヒー・紅茶	プチ♪ お好み焼き 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	---	---	---	---

熱量 428 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 14.1 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 659 kcal 脂質 30.4 g 蛋白質 17.6 g 塩分 1.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 490 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 12.8 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 475 kcal 脂質 15.6 g 蛋白質 18.7 g 塩分 1.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 443 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 18.1 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 460 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 17.6 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 395 kcal 脂質 3.7 g 蛋白質 9.7 g 塩分 3.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

dinner

☆今週の新メニュー☆

◎ 7月11日 (火) 夕食

NEW 冷やし

たぬきうどん

揚げ玉のツクとうまみが魅力のためきうどん。暑いこの時期は冷やしでどうぞ★

さっぱりおろしツク 大根おろしとポテト酢でさっぱり!! ツクとは一味違う和風味のツクです。 *付け合わせ* コールスローサラダ 野菜豆腐寄せの煮物 味噌汁 御飯	<b>NEW</b> 冷やし たぬきうどん 揚げ玉のツクとうまみが魅力のためきうどん。暑いこの時期は冷やしでどうぞ★ サクッとエビカツ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 御飯	中華丼 様々な具材が入り、旨味と栄養がたっぷり詰まっています!! かばジフライ *付け合わせ* レタサラダ 中華スープ 御飯	☆おすすめ☆ スタミナ満点焼き!! ビタミン豊富なニンニクの芽が入った炒め物です。豚肉と一緒に食べて、疲労回復効果バツリです!! じゃがバター フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯	あっさり! 塩マボ-豆腐 塩味マボであっさり、でもごはんがすすむ、麻婆豆腐です。 肉巻きシューマイ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 中華スープ 御飯	赤魚の西京焼き 味噌が香ばしく香り、ふっくらとした身は御飯によく合います。 チャプチ ~韓国風炒め物~ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの効いた丼ついで味付けし、卵でふっくらとじました。 ごまドレ 冷やっこ コールスローサラダ 味噌汁
--	--	--	--	--	---	---

熱量 867 kcal 脂質 39.1 g 蛋白質 29.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 432 kcal 脂質 8.2 g 蛋白質 15.5 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 780 kcal 脂質 22.2 g 蛋白質 19.1 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 743 kcal 脂質 25.0 g 蛋白質 20.3 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 571 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 22.0 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 631 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 29.7 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 939 kcal 脂質 33.9 g 蛋白質 34.9 g 塩分 4.7 g 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(該当官内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、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している調味料 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/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/>

