

NO. 17-3

=Weekly menu=

2017.7.24 ~ 2017.7.30

Monday 7/24 Tuesday 7/25 Wednesday 7/26 Thursday 7/27 Friday 7/28 Saturday 7/29 Sunday 7/30

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 7月24日(月) 夕食

冷やし担々麺

ピリ辛!コ旨!!な
スープが食欲をそそる、
夏にぴったりの、
冷やし担々麺です♪

どうぞお楽しみに!!

あおさ入りゆでたまご ねばねば冷やっこ わかめとキュリと汁の 和え物 味噌汁 白粥	目玉焼き ハッシュドポト コールスロ-サラダ パン コ-ヒ-・紅茶	もちりぢみ ひじきの煮物 なめ茸おろし コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	ホウの塩焼き もやしの 中華風炒め ミネ海藻サラダ 味噌汁 御飯	えびすり身の オーブン焼き ウイナーと野菜の 炒め ミニかぼちゃサラダ 味噌汁 御飯	ジャ-マンポト プレーンオムレツ コールスロ-サラダ パン コ-ヒ-・紅茶	キンナゲツ ねぎ焼き コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	---	--	---	---

熱量 448 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 17.9 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 488 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 15.8 g 塩分 1.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 419 kcal 脂質 4.2 g 蛋白質 10.1 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 475 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 19.4 g 塩分 4.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 442 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 13.1 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 411 kcal 脂質 12.2 g 蛋白質 15.2 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 445 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 11.6 g 塩分 2.2 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27日(木) 夕食

NEW 和風野菜あんかけ

ハンバーグ

和風の野菜あんをかけた、
優しい味わいの
ハンバーグです。



☆おすすめ☆ 冷やし担々麺 ピリ辛!コ旨!!な スープが食欲をそそる、 夏にぴったりの、 冷やし担々麺です♪ 具がたっぷり 春巻き *付け合わせ* レタサラダ 枝豆御飯	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 しゃんしゃん大根サラダ おすすめ 御飯	外外ハン南蛮 南蛮ダレと外カリッの 組合せが後を引く、 宮崎のご当地料理です。 *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 厚揚げの さっと煮 味噌汁 御飯	NEW 和風 野菜あんかけ ハンバーグ 和風の野菜あんを かけた、優しい味わいの ハンバーグです。 *付け合わせ* パスタソース フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	とり天井 鶏の天ぷらを御飯に のせ、甘辛の卵を かけました。削り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。 餅巾着の煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	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!! 鶏肉と野菜の うま煮 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	豚肉と野菜の 中華旨煮 野菜がたっぷり摂れ、 おなかも身体も 満足する おかずです。 カレーコック *付け合わせ* コールスロ-サラダ 中華スープ 御飯
--	--	--	---	---	--	--

熱量 793 kcal 脂質 36.1 g 蛋白質 26.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 721 kcal 脂質 20.8 g 蛋白質 31.9 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 1029 kcal 脂質 52.7 g 蛋白質 37.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 551 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 19.4 g 塩分 4.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 1067 kcal 脂質 27.3 g 蛋白質 36.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 621 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 25.8 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 616 kcal 脂質 22.6 g 蛋白質 15.5 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・エビ



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。
 熱量及び塩分量の値は、「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/>