

Monday
8/2

Tuesday
8/3

Wednesday
8/4

Thursday
8/5

Friday
8/6

Saturday
8/7

朝食

★今週のおすすめ★
◎8月6日(金)夕食
グリルチキン
ガーリックソース
夏バテ予防に!!
スタミナ満点のおかずです。
～夏の風物詩～
◎8月3日(火)夕食
スイカ
◎8月6日(金)夕食
茹でトウモロコシ
どうぞお楽しみに♪

<p>いわしバーグ いわしのすり身を ベークにした、ヘルシーで かじりたつぷりの ハンバーグです。</p> <p>きんぴらごぼう ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 489 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 18.0 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>フレッシュエッグチーズ 肉団子と野菜の コトコト煮 肉団子とアインの旨味で、 キャベツや人参等の野菜を コトコト煮込みました。</p> <p>ミニサラダ 乳飲料 パン コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 468 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 19.4 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>挽き肉巻き 厚揚げとコンヤクの ピリ辛味噌煮 野菜の梅だれがけ おすまし 御飯</p> <p>熱量 589 kcal 脂質 13.9 g 蛋白質 19.3 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>ホワイトソース オムレツ ウィンナーと 野菜のソテー ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 454 kcal 脂質 16.3 g 蛋白質 17.4 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>白身魚の マヨチーズ焼き 匠魂のさくら鶏卵を使用 豚肉と豆腐の 卵とじ 青菜のおひたし 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 662 kcal 脂質 24.8 g 蛋白質 33.3 g 塩分 5.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>じゃが巻き ペンネアラビアータ風 ミニサラダ ★リクエスト★ フレンチトースト コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 549 kcal 脂質 22.4 g 蛋白質 15.1 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>
---	---	---	---	--	---

夕食

★今週のリクエスト★
◎8月5日(木)夕食
サラダうどん
のどごしが良く冷たい
うどんの上にツヤワカ、
野菜等をのせました。
◎8月7日(土)朝食
フレンチトースト
朝食の一時に少し贅沢な
気分になります。
リクエストありがとうございました

<p>豚肉の生姜炒め 生姜の辛味成分は 食欲を増進し、 消化器の働きを助け 新陳代謝を盛んにします。 そんな生姜を ふんだんに使ったタレで 炒め合わせました。</p> <p>豆腐巾着の煮物 野菜サラダ 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 708 kcal 脂質 28.3 g 蛋白質 29.3 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・ かに</p>	<p>鮭マスタードフライ サクとした衣に包まれた 鮭とマスタードソースが 良く合います。</p> <p>鶏肉のトマト煮込み グリーンサラダ ★おすすめ★ スイカ コンソメスープ ライス</p> <p>熱量 903 kcal 脂質 39.3 g 蛋白質 35.0 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>ビビンバ プルコギ丼 韓国風に仕上げた 特製の味付けが決め手。 大人気の丼物です。</p> <p>五色野菜の 寄せ揚げ煮物 ダシの味をきかせ 優しい味付けで 仕上げた煮物です。</p> <p>オニオンサラダ 味噌汁</p> <p>熱量 835 kcal 脂質 19.8 g 蛋白質 29.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>★リクエスト★ サラダうどん カレーコロッケ & ズッキーニフライ スパイシーなコロッケと 旬の夏野菜、 ズッキーニのフライです。</p> <p>コールスローサラダ ジョア 変わり御飯/御飯</p> <p>熱量 708 kcal 脂質 21.8 g 蛋白質 22.2 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・ かに</p>	<p>★おすすめ★ グリルチキン ガーリックソース *付け合わせ* ~炒め物~ 昆布サラダ 昆布のヌメリ成分は 食物繊維で、便秘予防の 効果があります。</p> <p>★おすすめ★ 茹でトウモロコシ 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 945 kcal 脂質 38.4 g 蛋白質 49.3 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品</p>	<p>おろしとんかつ 肉厚なとんかつを さっぱりと大根おろしで お召し上がり下さい。</p> <p>海鮮ボールの煮物 MIXサラダ 胡瓜とわかめの 酢の物 この時期食べたくなる 一品です。 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 841 kcal 脂質 37.6 g 蛋白質 29.3 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・ えび</p>
--	---	---	---	---	--

カロリー・アレルギー表示について
熱量及び塩分量等の数値は「五訂日本食品標準成分表」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。(御飯は1膳150g=252kcalで計算しています。
なお、種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。)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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。
今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽にに登録して、是非活用してみてください♪お昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧になります。
左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/1/m.html
メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp



東仁学生会館給食センターの表彰等
※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ภายใน235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