

Monday
8/23

Tuesday
8/24

Wednesday
8/25

Thursday
8/26

Friday
8/27

Saturday
8/28

朝食

★今週のおすすめ★

◎8月23日(月)夕食

開花丼

柔らかい豚肉と玉葱を、新鮮な鶏卵でふんわりとじました。

◎8月27日(金)夕食

麻婆豆腐

ピリ辛い味付けで御飯が進むおかずです。本格的な味わいに仕上げました。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎8月24日(火)夕食

鯖の味噌煮

特製の味噌ダレでじっくり煮込みました。人気のあるおかずです。

リクエストありがとうございました

竹輪の石垣揚げ
イカと里芋の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 596 kcal 脂質 9.9 g
蛋白質 24.1 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハッシュポテト
ベーコンと野菜のソテー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 541 kcal 脂質 27.2 g
蛋白質 12.8 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

玉子焼き
じゃが芋のそぼろ煮
もやしと胡瓜の胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 638 kcal 脂質 46.5 g
蛋白質 24.1 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハワイアンステーキ
ポパイソテー
ホウレン草は鉄を多く含むうえ、鉄の吸収を助けるビタミンCも豊富なので貧血予防に効果的です。
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 473 kcal 脂質 18.0 g
蛋白質 22.7 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鮭の塩焼き
野菜たっぷり春雨煮
鶏肉の旨味が野菜や春雨に染み込んでいます。
かぼちゃサラダ
御飯

熱量 585 kcal 脂質 18.0 g
蛋白質 28.1 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チキンナゲット
シェル&コーンのソテー
貝殻の形をしたマカロニとコーンを炒めた、見た目にかわいらしい一品です。
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 575 kcal 脂質 25.1 g
蛋白質 19.9 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆
皿環のさくら鶏卵を使用
開花丼

豆腐の五目あんかけ
もやしと人参、ニラ、えのき、ネクラゲの五種の具材がたっぷり入ったあんです。
コーンサラダ
ヨーグルト
味噌汁

熱量 1199 kcal 脂質 25.5 g
蛋白質 43.2 g 塩分 5.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆リクエスト☆
鯖の味噌煮

鶏野菜炒め
存在感のある大きめの鶏肉と野菜をさっぱりと塩ダレで炒めました。
胡麻ドレサラダ
浅漬け
おすまし
御飯

熱量 939 kcal 脂質 45.9 g
蛋白質 34.9 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

和風ポークソテー
付け合わせ
～揚げ茄子～
豚肉は、必須アミノ酸をバランス良く豊富に含み、消化吸収に優れています。

ちぎり揚げの煮物
ツナサラダ
味噌汁
御飯

熱量 854 kcal 脂質 37.1 g
蛋白質 40.2 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・えび

トマトソーススパゲティ
トマトをふんだんに使用したソースが決め手です。
白身魚フライ
～エスカバッシュソース～
マヨネーズをベースに玉葱を入れた爽やかなソースです。

コールスローサラダ
フルーツ
コンソメスープ
変わり御飯/御飯

熱量 887 kcal 脂質 31.3 g
蛋白質 25.6 g 塩分 5.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
麻婆豆腐

春巻き
付け合わせ
～ナムル～
かかしの皮とたっぷりの具材が嬉しい春巻きです。

野菜サラダ
中華スープ
御飯

熱量 755 kcal 脂質 32.8 g
蛋白質 24.4 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チーズハンバーグ
付け合わせ
～マッシュポテト&ソテー～
とろ〜りとろけるチーズとデミソースがハンバーグの美味しさを引き立てます。

野菜サラダ
コーヒーゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 822 kcal 脂質 30.1 g
蛋白質 28.7 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品



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



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「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、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。)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。お気に入りに登録して、是非活用してみてください♪お休みに、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/i/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