

No. 20 - 2 2011.8.15 ~ 2011.8.20

=Weekly menu=

Monday 8/15 Tuesday 8/16 Wednesday 8/17 Thursday 8/18 Friday 8/19 Saturday 8/20

★今週のおすすめ★

◎8月18日(木) 夕食

おろしとんかつ

肉厚なとんかつを
大根おろしでさっぱりと
お召し上がり下さい。

◎8月20日(土) 夕食

～夏の風物詩～
スイカ

★今週のクエスト★

◎8月19日(金) 夕食

冷やし中華
～胡麻だれ～

夏の定番メニュー。
錦糸卵や野菜、
蒸し鶏等
色々な具材を
トッピングしました。

どうぞお楽しみに♪

8/17(水) 夕食より開始致します。
夏バテをしないように、
体調管理に気を付けましょう。

朝食

明太子オムレツ
ベーコンと
野菜のソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

～焼き魚～
鮭の塩焼き
ごぼうと
系コンニャクの炒め煮
小松菜のおひたし
味噌汁
御飯

ジャーマンポテト
ポークウインナー
～サルサソース～
野菜がたっぷり入った
ピリ辛で夏らしいソースです。
ミニサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

熱量 518 kcal 脂質 17.6 g
蛋白質 16.8 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 508 kcal 脂質 10.7 g
蛋白質 24.8 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 657 kcal 脂質 29.0 g
蛋白質 23.8 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

チキンカレー
大きな釜でじっくり
煮込みました。
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。

シーザーサラダ
フルーチェ
コンソメスープ
ライス

熱量 988 kcal 脂質 30.9 g
蛋白質 26.8 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
おろしとんかつ

五色野菜の
寄せ揚げ煮物
コールスローサラダ
浅漬け
味噌汁
御飯

熱量 940 kcal 脂質 39.9 g
蛋白質 36.0 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★クエスト★
冷やし中華
～胡麻だれ～

胡麻の風味が
食欲をかき立てます。
湯葉巻き揚げ
& 磯辺揚げ
MIXサラダ
飲むヨーグルト
変わり御飯/御飯

熱量 796 kcal 脂質 24.6 g
蛋白質 37.1 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
ヒビ

若鶏のねぎ塩焼き
付け合わせ
～炒め物～
風味豊かなネギ塩ダレに
鶏肉を漬け込み
香ばしく焼き上げました。

野菜サラダ
★おすすめ★
スイカ
味噌汁
御飯

熱量 781 kcal 脂質 35.0 g
蛋白質 38.4 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認証制度

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
(該当管内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。(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、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。お気軽に登録して、是非活用してみたい♪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いただけます。

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♪ メニュークエスト: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp