NO. 21 －2　2011.8.22 ～ 2011.8.27

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎8月24日（水）夕食

ﾁｷﾝのﾄﾏﾄｿｰｽがけ

ボリューム満点の
チキンをこんがり焼き
まろやかな味わいの
トマトソースを
かけました。

◎8月25日（木）夕食

冷やし担々麺

ラー油・芝麻醤等で
コクのある本格的な
冷たいタレに
仕上げました。
麺と良く絡めて
お召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに。

	Monday 8/22	Tuesday 8/23	Wednesday 8/24	Thursday 8/25	Friday 8/26	Saturday 8/27
朝食	挽肉巻き イカと里芋の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御　飯	ハッシュポテト 肉団子と野菜の トマト煮 ミニサラダ パ　ン コーヒー・紅茶	匝瑳のさくら鶏卵を使用 目玉焼き じゃが芋の そぼろ煮 ミニサラダ 味噌汁 御　飯	ﾁｰｽﾞ入りはんぺん ふわふわのはんぺんの 中にｸﾘｰﾐｰなﾁｰｽﾞが 入っています。 肉野菜炒め ミニサラダ 味噌汁 御　飯	魚のｶﾚｰﾊﾟﾝ粉焼き 吉野煮 小松菜の ポン酢和え 味噌汁 御　飯	チキンナゲット ﾏｶﾛﾆと野菜の ｶﾚｰ粉炒め ミニサラダ パ　ン コーヒー・紅茶
	熱量 518 kcal 脂質 6.9 g 蛋白質 20.1 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 545 kcal 脂質 21.8 g 蛋白質 14.8 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 521 kcal 脂質 11.4 g 蛋白質 18.1 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 443 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 11.9 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 512 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 25.4 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 531 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 19.0 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
夕食	豚肉の ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め ｶｷの旨味を凝縮した ｵｲｽﾀｰｿｰｽでｺｸと 旨味のある炒め物です。 冷　奴 削り節に含まれる ﾋﾞﾀﾐﾝDが豆腐の ｶﾙｼｳﾑ吸収率を ｱｯﾌﾟさせます。 春雨サラダ 中華スープ 御　飯	～焼き魚～ 鯖の塩焼き 「青魚の王様」と呼ばれる ほど栄養価の高い魚です。 鶏肉の ｶｼｭｰﾅｯﾂ炒め 胡麻ドレサラダ 納　豆 味噌汁 御　飯	☆おすすめ☆ ﾁｷﾝの ﾄﾏﾄｿｰｽがけ ＊付け合わせ＊ ～茹で野菜～ ジューシーな鶏肉と トマトの相性が抜群です。 コーンサラダ フルーツ コンソメスープ ライス	☆おすすめ☆ 冷やし担々麺 温かい担々麺とは 一味違った 美味しさです。 春巻き MIXサラダ みかんゼリー 透明感のある デザートです。 変わり御飯/御飯	匝瑳のさくら鶏卵を使用 開花丼 新鮮な卵で豚肉と 玉葱の美味しさを 閉じ込めました。 ちぎり揚げの煮物 野菜サラダ ヨーグルト 味噌汁	和風ハンバーグ ～ｵﾆｵﾝｿｰｽ～ ＊付け合わせ＊ ～ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ&ｿﾃｰ～ ふわっとやわらかな ハンバーグと玉葱を ふんだんに使った ソースが良く合います。 たまご豆腐 ツナサラダ 味噌汁 御　飯
	熱量 742 kcal 脂質 23.4 g 蛋白質 25.9 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 1071 kcal 脂質 53.1 g 蛋白質 60.5 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 762 kcal 脂質 29.2 g 蛋白質 39.5 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・	熱量 930 kcal 脂質 40.1 g 蛋白質 30.4 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 898 kcal 脂質 20.6 g 蛋白質 34.6 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ	熱量 715 kcal 脂質 22.1 g 蛋白質 29.9 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

東京都 認証取得 食品衛生自主管理

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。（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。）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、是非活用してみて下さい♪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れます。
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/l/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

2011 kyusyoku center　2011.8.9