

NO.17 - 2 2012.7.23 ~ 2012.7.28

=Weekly menu=

Monday  
7/23

Tuesday  
7/24

Wednesday  
7/25

Thursday  
7/26

Friday  
7/27

Saturday  
7/28

★今週のリクエスト★

◎7月23日 (月) 夕食  
牛丼

味が染みた牛肉と  
温泉卵が良く合います。  
リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎7月26日 (木) 夕食

ツナとベーコンの  
トマトクリームスパゲティ

新メニューの  
スパゲティです。  
ソースは濃厚で  
食べ応えがあります。

◎7月28日 (土) 夕食

照り焼きチキン

特製の甘辛ダレに  
じっくり漬け込み  
味付けしました。

どうぞお楽しみに♪

朝食

若鶏の  
ごま照り焼き  
ひじきの煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 501 kcal 脂質 12.1 g  
蛋白質 21.2g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンボール  
マカロニと野菜の  
カレー炒め  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 577 kcal 脂質 14.0 g  
蛋白質 17.9 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハム & エッグ  
さつま揚げの  
炒め物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 497 kcal 脂質 12.1 g  
蛋白質 22.3 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

笹かまぼこ  
厚揚げの  
そぼろ煮  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 513 kcal 脂質 11.9 g  
蛋白質 26.2 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ  
中華風五目煮  
もやしとキュウリの  
胡麻酢和え  
味噌汁  
御飯

熱量 532 kcal 脂質 12.8 g  
蛋白質 22.7 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ソース焼きそば  
ポークウインナー  
ミニサラダ  
コッペパン  
パンに焼きそばと  
ウインナーを挟んで  
お召し上がり下さい。  
コーヒー・紅茶

熱量 691 kcal 脂質 25.0 g  
蛋白質 22.9 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★  
牛丼  
～温泉卵付き～

魚河岸揚げ  
の煮物  
野菜サラダ  
フルーツミックス  
味噌汁

熱量 1276 kcal 脂質 43.2 g  
蛋白質 46.7 g 塩分 5.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鮭のムニエル  
香ばしく焼いた鮭と  
バター醤油の相性は  
抜群です。  
\*付け合わせ\*  
～のりポテト～

鶏肉のトマト  
煮込み  
コーンサラダ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 763 kcal 脂質 22.9 g  
蛋白質 41.4 g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

中華丼  
豚肉やエビ、野菜等の  
具材がたっぷり  
入ったあんを  
御飯にかけました。

春巻き  
MIXサラダ  
ミニ冷やし中華  
～胡麻だれ～  
～♪冷やし中華  
始めました♪～

熱量 1097 kcal 脂質 46.1 g  
蛋白質 35.1 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

★おすすめ★  
ツナとベーコンの  
トマトクリームスパゲティ

野菜コロケ&  
ヒレカツ  
コールスローサラダ  
コンソメスープ  
ミニ菜飯御飯

熱量 1070 kcal 脂質 26.5 g  
蛋白質 32.0g 塩分 5.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豆腐ハンバーグ  
～野菜あんかけ～  
とてもヘルシーで  
栄養バランスに  
優れています。

海鮮ボールの  
煮物  
わかめサラダ  
ポテトフライ  
味噌汁  
御飯

熱量 778 kcal 脂質 28.8 g  
蛋白質 23.2 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

★おすすめ★  
照り焼きチキン  
\*付け合わせ\*  
～炒め物～

冷奴  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 1014 kcal 脂質 39.1 g  
蛋白質 52.5g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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=25kcal、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ゲン物質(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をご覧いただけます。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/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



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