

№.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 21.2 g 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 32.0 g 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 52.5 g 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。お気軽にログインして、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