

NO.18 - 2 2012.7.30 ~ 2012.8.4

=Weekly menu=

Monday
7/30

Tuesday
7/31

Wednesday
8/1

Thursday
8/2

Friday
8/3

Saturday
8/4

★今週のクエスト★

◎7月30日(月) 夕食

麻婆豆腐
ほどよい辛味は
食欲を増進させます!

リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎8月2日(木) 夕食

冷しゃぶ夏野菜
サラダうどん
暑いこの季節に
ぴったりなうどんです☆

◎8月3日(金) 夕食

グリルチキン
～ガーリックソース～
鶏肉にガーリックソースを
かけました。

★旬の食材★

茹でとうもろこし
旬のとうもろこしは
みずみずしくて、
甘みがあります。
入荷次第提供します。
どうぞお楽しみに♪

朝食

ごまひじきバーグ きんぴらごぼう ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	フレッシュエッグチーズ 肉団子と 野菜のさつと煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	さつま揚げ ポークハムと 野菜のソテー コルスローサラダ 味噌汁 御飯	ベーコン&エッグ 糸コンニャクと 挽肉の煮物 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 厚揚げの さつと煮 もやしと胡瓜の 胡麻ドレかけ 味噌汁 御飯	じゃが巻き パンネのトマトソース コルスローサラダ フレンチトースト コーヒー・紅茶
--	--	--	---	---	--

熱量 496 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 417 kcal 脂質 13.1 g 蛋白質 18.9 g 塩分 2.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 444 kcal 脂質 7.6 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 523 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 17.8 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 527 kcal 脂質 14.0 g 蛋白質 27.3 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 552 kcal 脂質 20.8 g 蛋白質 15.9 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
--	---	--	---	---	---

夕食

★リクエスト★ 麻婆豆腐 えび海鮮餃子 *付け合わせ* ～もやしのナムル～ 野菜サラダ 中華スープ 御飯	焼き魚 鯖のみりん 醤油漬け 人参しりしり 「しりしり」とは沖縄で 千切りを意味します。 和風サラダ けんちん汁 御飯	豚ロースの 白味噌焼き 柔らかい豚肉を 特製の味噌ダレに 漬け込み 焼き上げました。 *付け合わせ* ～炒め物～ 彩り野菜信田の 煮物 大根サラダ おすまし 御飯	★おすすめ★ 冷しゃぶ夏野菜 サラダうどん ジャンボコロッケ& イカリングフライ コルスローサラダ 菜飯御飯	★おすすめ★ グリルチキン ～ガーリックソース～ 揚げボールの煮物 マカロニサラダ 胡瓜とワカメの 酢の物 味噌汁 御飯	キーマカレー 挽肉とみじん切りにした 野菜を炒め合わせ 甘みとコクのあるカレーに 仕上げました。 胡麻ドレサラダ ジャムヨーグルト 野菜たっぷり コンソメスープ
---	---	---	--	--	--

熱量 685 kcal 脂質 20.8 g 蛋白質 28.8 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 678 kcal 脂質 22.3 g 蛋白質 33.8 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 842 kcal 脂質 32.4 g 蛋白質 39.0 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 1085 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 36.5 g 塩分 8.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 1140 kcal 脂質 50.6 g 蛋白質 52.9 g 塩分 5.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 792 kcal 脂質 28.0 g 蛋白質 24.4 g 塩分 6.0 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
(該当賞内235社中22社が受賞)
※2006年4月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得



カロリー・アレルギーマーク表示について

熱量及び塩分量の数値は「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マーク(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。お気軽にエントリーしていただきお昼休みに、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おり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

東仁給食センター 2012.7.24

