

NO.19 - 2 2012.8.6 ~ 2012.8.11

=Weekly menu=

Monday
8/6

Tuesday
8/7

Wednesday
8/8

Thursday
8/9

Friday
8/10

Saturday
8/11

朝食

ミニハンバーグ
切り干し大根の煮物

ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 508 kcal 脂質 10.4 g
蛋白質 19.9 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンの塩焼き
ツナと野菜のソテー

ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 555 kcal 脂質 24.5 g
蛋白質 27.3 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

玉子焼き

五目煮
もやしの胡麻和え
味噌汁
御飯

熱量 531 kcal 脂質 15.0 g
蛋白質 25.5 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

デミソースムレツ

厚揚げと青菜の煮浸し
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 510 kcal 脂質 14.8 g
蛋白質 20.1 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚のチーズ焼き

けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 473 kcal 脂質 8.6 g
蛋白質 21.9 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のリクエスト★

◎8月8日(水) 夕食

チキンライス

子供の頃食べた懐かしい味を思い出します。

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9日(木) 夕食

照りマヨチキン

照り焼きの香ばしい風味が食欲をかき立てます。

どうぞお召し上がりください。

豚肉の細切りと玉葱の炒め物
パワ-の源になるお肉を食べて夏を元気に！より元気に！

魚河岸揚げの煮物

海藻サラダ

味噌汁

御飯

熱量 934 kcal 脂質 43.4 g
蛋白質 28.3 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
お血からはみ出しそうなほど大きいホッケは食べ応えがあります。

豆腐の肉味噌のせ

野菜サラダ

納豆

おすまし

御飯

熱量 771 kcal 脂質 21.6 g
蛋白質 49.9 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
チキンライス

海老かつ&ポテトフライ

コールスローサラダ

ミルクゼリー

コンソメスープ

熱量 977 kcal 脂質 23.6 g
蛋白質 32.3 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★
照りマヨチキン

付け合わせ
～茹で野菜～

洋風じゃが芋～コンソメ味～

わかめサラダ

味噌汁

御飯

熱量 1070 kcal 脂質 38.1 g
蛋白質 51.5g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

8/10(金) 夕食～8/17(金) 朝食まで
夏期休業期間の為、お食事のご提供をお休み致します。

8/17(金) 夕食より提供を開始致します。
皆さん楽しい夏休みをお過ごし下さい♪



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6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6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-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、カレー等物類は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-成分(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、是非活用してみして下さい。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/1/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 2012.7.31