



No.22 - 2 2012.8.27 ~ 2012.9.1

=Weekly menu=

Monday
8/27

Tuesday
8/28

Wednesday
8/29

Thursday
8/30

Friday
8/31

Saturday
9/1

★今週のおすすめ★

◎8月27日(月) 夕食
やわらかヒレカツ丼
やわらかなヒレカツと玉葱をだしの効いた井つゆで味付けし、卵でふっくらととじました。

◎8月31日(金) 夕食
ジャージャー麺
甘味の強いテリモジャンを使用した肉味噌は、麺と野菜との相性が抜群です。

★今週のリクエスト★

◎8月30日(木) 夕食
豚肉の生姜焼き
生姜を食べて食欲アップ！夏バテしがちな体を元気にしてくれます。

リクエストありがとうございました。

朝食

鶏つくねのオープン焼き
ひじきの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 577 kcal 脂質 17.9 g
蛋白質 25.4 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チーズロール
野菜たっぷり春雨煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 460 kcal 脂質 14.5 g
蛋白質 22.4 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

蒸しシュウマイ
厚揚げ焼き
モやしと胡瓜の胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 733 kcal 脂質 28.3 g
蛋白質 30.1 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

千草玉子焼き
キャベツそぼろソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 519 kcal 脂質 12.8 g
蛋白質 18.1 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鮭
鶏肉と根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 485 kcal 脂質 10.2 g
蛋白質 25.7 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハッシュポテト
パンのクリーム煮
ミニサラダ
ピザトースト
コーヒー・紅茶

熱量 620 kcal 脂質 24.0 g
蛋白質 21.0 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
やわらかヒレカツ丼
厚揚げとコンヤクの白味噌煮
野菜サラダ
フルーツヨーグルト
ミニそうめん

熱量 1154 kcal 脂質 19.1 g
蛋白質 46.0 g 塩分 6.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鯖
「青魚の玉様」と呼ばれるほど栄養価の高い魚です。
肉じゃが
わかめサラダ
キュウリの浅漬け
味噌汁
御飯

熱量 654 kcal 脂質 15.4 g
蛋白質 28.2 g 塩分 5.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンのマーマレード焼き
マーマレードと醤油をベースに仕上げたタレとチキンが良く合います。
付け合わせ
～フライドポテト・ソテー～
チーズサラダ
フルーツ
コンソメスープ
ライス

熱量 1028 kcal 脂質 43.2 g
蛋白質 49.7 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
豚肉の生姜焼き
高野豆腐の煮物
コールスローサラダ
乳飲料
味噌汁
御飯

熱量 776 kcal 脂質 26.0 g
蛋白質 34.4g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
ジャージャー麺
フライニ種
MIXサラダ
カルピスゼリー
ゆかり御飯

熱量 834 kcal 脂質 27.8 g
蛋白質 34.2 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポークカレー
数種類のスパイスをブレンドし、じっくり煮込んだコクのあるカレーです。
シーザーサラダ
アロエヨーグルト
アロエには胃腸を元気にさせる効果があります。
コンソメスープ

熱量 959 kcal 脂質 30.8 g
蛋白質 22.3g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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
(該当管内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、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(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。お気軽に申し込み登録して、是非活用してみたいお休みに、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/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

