

NO.18 - 3 2013.7.29 ~ 2013.8.3

=Weekly menu=

Monday
7/29

Tuesday
7/30

Wednesday
7/31

Thursday
8/1

Friday
8/2

Saturday
8/3

★今週のおすすめ★

◎8月1日(木) 夕食

冷しゃぶ
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2日(金) 夕食

和風ハンバーグ
～オニオンソース～
ジュシーなハンバーグと
玉葱をふんだんに使った
ソースが良く合います。

◎8月3日(土) 夕食

ベニス風ドリア
ターメリックライスの上に
杓伊ソース、ミートソースを
重ねました。とろ～り
とろけるチーズが美味しさを
引き立てます。

どうぞお楽しみに!!

朝食

さかなと野菜の
すり身の
オープン焼き
きんぴらごぼう
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 518 kcal 脂質 15.1g
蛋白質 15.5g 塩分 2.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

フレッシュ
エッグチーズ
パンネの
トマトソース
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 449 kcal 脂質 10.5g
蛋白質 17.7g 塩分 2.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

山芋入り
ふんわり豆腐
ハンバーグ
ポークハムと
野菜のソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 440 kcal 脂質 10.8g
蛋白質 12.4g 塩分 2.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

イカ照焼き
糸コンニャクと
挽肉の煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 400 kcal 脂質 3.6g
蛋白質 16.3g 塩分 2.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
厚揚げのさっと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 503 kcal 脂質 12.5g
蛋白質 23.7g 塩分 2.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

じゃが巻き
スープビーフン
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 587 kcal 脂質 21.5g
蛋白質 15.7g 塩分 2.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

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。

揚げシュウマイ

野菜サラダ

中華スープ

熱量 902 kcal 脂質 30.1g
蛋白質 27.5g 塩分 3.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
えび

焼き魚
～鯖のみりん醤油漬け～
鯖のみりん醤油に
漬け込み香ばしく
焼きました。

鶏肉の
カシューナッツ炒め

わかめサラダ

けんちん汁

御飯

熱量 830 kcal 脂質 33.7g
蛋白質 43.2g 塩分 3.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

豚肉の
特製味噌焼き
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
～茹でキャベツ～

人参しりしり
「しりしり」とは沖縄で
千切りを意味します。

レタスサラダ

おすまし

御飯

熱量 805 kcal 脂質 30.8g
蛋白質 36.7g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
冷しゃぶサラダ
うどん

コーンフライ

杏仁マンゴー

プリン

菜飯御飯

熱量 892 kcal 脂質 29.9g
蛋白質 24.9g 塩分 4.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
和風ハンバーグ
～オニオンソース～
付け合わせ
～のりポテト～

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 666 kcal 脂質 18.1g
蛋白質 24.2g 塩分 3.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
ベニス風ドリア

海老カツ

コールスローサラダ

コンソメスープ

熱量 899 kcal 脂質 24.8g
蛋白質 29.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
えび



東京都食衛生自主管理認証制度「東京都食衛生自主管理認証制度」取得

東仁学生会館給食センターの表彰等
※2009年5月
「東京都食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
東京都食衛生自主管理認証制度「東京都食衛生自主管理認証制度」取得



★週間メニューには、アレルギー表示が記載してあります。

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・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ギー物質(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、給食センターTEL:042-463-2005 メール: diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
★携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
★給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/
★メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしております。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp

東仁給食センター 2013.7.23

