

No.22 - 2 2013.8.26 ~ 2013.8.31

=Weekly menu=

Monday
8/26

Tuesday
8/27

Wednesday
8/28

Thursday
8/29

Friday
8/30

Saturday
8/31

★今週のおすすめ★

◎8月26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29日(木) 夕食
ジャージャー麺
甘味の強いテンジャンを
使用した肉味噌は、
麺と野菜との
相性が抜群です。

どうぞお楽しみに!!

★今週のクエスト★

◎8月30日(金) 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。

クエストありがとうございます。

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 575 kcal 脂質 18.0g
蛋白質 25.4g 塩分 4.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハッシュポテト
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 522 kcal 脂質 20.7g
蛋白質 16.0g 塩分 3.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

蒸しシュウマイ
きんぴらごぼう
モやしと胡瓜の
梅だれがけ
味噌汁
御飯

熱量 568 kcal 脂質 13.8g
蛋白質 17.3g 塩分 3.9g
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 521 kcal 脂質 12.9g
蛋白質 18.2g 塩分 4.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼き鯖
鶏肉と根菜煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 513 kcal 脂質 13.4g
蛋白質 24.2g 塩分 3.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チキンナゲット
ハムと野菜の
トマト煮
ミニサラダ
フレンチトースト
コーヒー/紅茶

熱量 513 kcal 脂質 20.6g
蛋白質 20.2g 塩分 4.4g
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
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。
高野豆腐の煮物
野菜サラダ
味噌汁

熱量 932 kcal 脂質 19.5g
蛋白質 34.4g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
脂がのった大きいホッケは食
べ応えがあります。
肉じゃが
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 656 kcal 脂質 15.4g
蛋白質 36.6g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ディアボロチキン
ディアボロは「悪魔」を
意味します。鶏を焼いた姿が
悪魔のマントに似ている
からという説があります。
付け合わせ
インゲンとコンのソテー
ツナサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 1022 kcal 脂質 53.6g
蛋白質 50.0g 塩分 4.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
ジャージャー麺
コーンフライ
コールスローサラダ
フルーツ
御飯

熱量 804 kcal 脂質 14.8g
蛋白質 26.4g 塩分 4.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
かに (男子会館のみ)

★リクエスト★
豚肉の生姜焼き
厚揚げとコンニャク
の味噌煮
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 782 kcal 脂質 26.1g
蛋白質 34.2g 塩分 4.3g
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 967 kcal 脂質 30.9g
蛋白質 22.4g 塩分 5.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★週間メニューには、カロリー・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/4/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



東京都
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
「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得

