

NO. 18 - 2 2014.7.28 ~ 2014.8.2

★今週のおすすめ★

◎7月28日 (月) 夕食
若鶏の

ジューシー唐揚げ
衣で旨味を閉じ込め、
ジューシーに揚げた
唐揚げです。みんなの
大好きなおかずです。

◎7月31日 (木) 夕食
ベーコンの

カルボナーラ
卵黄、生クリーム、
チーズ等で深みを
出したカルボナーラ
ソースです。

◎8月2日 (土) 夕食
ミートソースドリア
〜とろとろチーズのせ〜
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。

どうぞお楽しみに！

Monday
7/28

朝食

じゃがバター
オムレツ
切り干し大根の煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 425 kcal 脂質 5.3 g
蛋白質 14.3 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
若鶏の
ジューシー唐揚げ
海鮮ボールの煮物
コールスローサラダ
パインゼリー
味噌汁
御飯

熱量 1031 kcal 脂質 40.7 g
蛋白質 36.0 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

Tuesday
7/29

チキンナゲット
マカロニのクリーム煮
コールスローサラダ
飲むヨーグルト
パン
コーヒー・紅茶

熱量 538 kcal 脂質 17.1 g
蛋白質 20.2 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

東仁特製鯖の
みりん醤油漬け
鯖をみりん醤油に
漬け込み香ばしく
焼きました。
鶏野菜炒め
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 706 kcal 脂質 23.7 g
蛋白質 38.6 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Wednesday
7/30

目玉焼き
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 485 kcal 脂質 16.8 g
蛋白質 12.4 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

照りマヨハンバーグ
柔らかいハンバーグに
マヨネーズを添えました。
照り焼きソースの
相性が抜群です。
付け合わせ
〜フレンチポテトフライ〜
手作り
人参しりしり
〜沖縄家庭料理〜
フレッシュ野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 883 kcal 脂質 37.4 g
蛋白質 26.3 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Thursday
7/31

竹輪の磯辺揚げ
チキンと
野菜のうま煮
キャベツとハムの
ゆでサラダ
味噌汁
御飯

熱量 629 kcal 脂質 25.4 g
蛋白質 18.2 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ベーコンの
カルボナーラ
卵黄、生クリーム、
チーズ等で深みを
出したカルボナーラ
ソースです。
たっぷり
コーンコロケ
コールスローサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 927 kcal 脂質 37.8 g
蛋白質 26.3 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

=Weekly menu=
Friday
8/1

肉巻きシュウマイ
鶏肉と根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 511 kcal 脂質 18.4 g
蛋白質 12.5 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

グリルチキン
〜オニオンソース〜
香ばしく焼いたチキンに
オニオンソースを
かけました。
付け合わせ
〜野菜ソテー〜
マカロニサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 895 kcal 脂質 41.7 g
蛋白質 45.4 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Saturday
8/2

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き
スープビーフン
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 452 kcal 脂質 15.9 g
蛋白質 15.3 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ミートソース
ドリア
〜とろとろチーズのせ〜
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させ
たまろやかなソースが
決め手です。
ミモザサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ

熱量 854 kcal 脂質 24.3 g
蛋白質 26.0 g 塩分 4.7 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取組等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載されています。
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、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ゲン物質(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/1/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/
★メニューのリンク先を募集しています。「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・要望を下記フォームにお送り下さい。
お待ちしております。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。