

★今週のおすすめ★

◎8月3日(月) 夕食
冷やし担々麺
コクのある本格的な冷たいタレに仕上げました。麺と良く絡めてお召し上がり下さい。

◎8月6日(木) 夕食
和風おろしハンバーグ

大根おろしと特製の和風ソースでさっぱりとお召し上がり下さい。

◎8月8日(土) 夕食
豚肉と野菜の香味炒め
豚肉と野菜を特製の香味タレで炒めました。御飯がすすむおかずです。

どうぞお楽しみに!



東仁学生会館給食センターの表彰等
 ※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」取得

Monday 8/3

朝食
明太子オムレツ
筑前煮
もやしのナムル
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 564 kcal 脂質 13.0g 蛋白質 21.7g 塩分 4.8g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
冷やし担々麺
厚切りハムカツ
コールスローサラダ
みかんゼリー
コーン御飯

熱量 1160 kcal 脂質 31.1g 蛋白質 35.1g 塩分 4.9g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Tuesday 8/4

じゃが芋のツナマヨオープン焼き
マカロニと野菜のコンソメ炒め
コールスローサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

熱量 454 kcal 脂質 11.6g 蛋白質 18.4g 塩分 2.4g
 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 ~ナポリタン~
フレッシュ野菜サラダ
ヨーグルト
コンソメスープ
ライス

熱量 988 kcal 脂質 44.5g 蛋白質 48.5g 塩分 4.8g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Wednesday 8/5

ミートボール
厚揚げと大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 580 kcal 脂質 20.0g 蛋白質 16.4g 塩分 4.4g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

中華丼
様々な具材が入り、旨味、栄養が詰まった丼物となっています。
揚げシューマイ
付け合わせ ~野菜サラダ~
杏仁マンゴープリン
中華スープ

熱量 1054 kcal 脂質 30.1g 蛋白質 24.3g 塩分 2.8g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび

Thursday 8/6

目玉焼き
糸こんにゃくのそばろ煮
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 441 kcal 脂質 16.8g 蛋白質 9.5g 塩分 3.2g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
和風おろしハンバーグ
付け合わせ ~野菜ソテー~
フレッシュ野菜サラダ
バナナ
味噌汁
御飯

熱量 687 kcal 脂質 17.7g 蛋白質 25.1g 塩分 4.8g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Friday 8/7

ちくわの磯辺揚げ
田舎風煮物 ~味噌仕立て~
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 505 kcal 脂質 14.6g 蛋白質 10.7g 塩分 4.6g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

The★鶏井
鶏そぼろと卵そぼろ、鶏肉の照り焼きのつた丼物です。
豆腐の五目煮
フレッシュ野菜サラダ
味噌汁

熱量 1072 kcal 脂質 30.6g 蛋白質 52.2g 塩分 5.0g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Saturday 8/8

千草焼き
具だくさんポトフ
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 353 kcal 脂質 14.0g 蛋白質 23.2g 塩分 4.1g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
豚肉と野菜の香味炒め
さつま揚げの煮物
海藻サラダ
おすまし
御飯

熱量 717 kcal 脂質 23.4g 蛋白質 21.4g 塩分 5.0g
 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「日本食品標準成分表2010」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。
 ドレッシングやソース等のお好みで使用している調味料は計算値には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/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!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。
 ☆お待ちしています。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。

