

★今週のおすすめ★

◎8月17日(月) 夕食
味噌カツ

サクッと揚がった
トンカツと甘辛い味噌が
とても良く合います。

◎8月18日(火) 夕食
ガーリック

照り焼きチキン

こんがり焼いたチキンに
ガーリックソースを
かけました。スタミナ満点、
御飯がすすむおかずです。

◎8月21日(金) 夕食

ジャージャー麺

甘味の強いテンメンジャン
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!



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
8/17
朝食

8/10(月)夕食~
8/17(月)朝食は
夏期休業の為、
お食事のご提供を
お休み致します。

夕食

☆おすすめ☆
味噌カツ
さつま揚げの煮物
コールスローサラダ
オレンジ
おすまし
御飯

熱量 939 kcal 脂質 31.5 g
蛋白質 34.1 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Tuesday
8/18

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
筑前煮
コールスローサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 554 kcal 脂質 13.6 g
蛋白質 21.1 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

☆おすすめ☆
ガーリック
照り焼きチキン
付け合わせ
~野菜ソテー~
シヤキシヤキ
大根サラダ
ヨーグルト
コンソメスープ
ライス

熱量 965 kcal 脂質 35.9 g
蛋白質 50.9 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Wednesday
8/19

miniハンバーグ
糸こんにゃくの
そばろ煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 497 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 16.9 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

絶品!
マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!
春巻き
コールスローサラダ
フルーツゼリー
中華スープ
御飯

熱量 838 kcal 脂質 32.5 g
蛋白質 22.5 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

Thursday
8/20

大判玉子焼き
鶏肉と野菜の
春雨煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 477 kcal 脂質 9.3 g
蛋白質 16.3 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

カレイの唐揚げ
~野菜あんかけ~
カラッと揚げたカレイに
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。
豚肉と野菜の
塩だれ炒め
フレッシュ野菜サラダ
納豆
味噌汁
御飯

熱量 838 kcal 脂質 29.4 g
蛋白質 50.8 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Friday
8/21

千草焼き
五目煮
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 440 kcal 脂質 7.0 g
蛋白質 14.5 g 塩分 3.3 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
甘味の強いテンメンジャンを
使用した肉味噌は、
麺と野菜との
相性が抜群です。
アジフライ
付け合わせ
~野菜サラダ~
杏仁マンゴープリン
御飯

熱量 973 kcal 脂質 15.6 g
蛋白質 30.4 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Saturday
8/22

チーズオムレツ
ロールキャベツ
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 355 kcal 脂質 9.3 g
蛋白質 14.9 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

オリジナル
チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。
マカロニサラダ
みかんゼリー
コンソメスープ

熱量 1103 kcal 脂質 36.5 g
蛋白質 24.6 g 塩分 5.0 g
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。
熱量及び塩分量の数は「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す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・要望を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしています。メニューリクエスト: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。