

★今週のおすすめ★

◎8月27日 (木) 夕食
香味塩だれチキン
風味豊かな塩だれに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。

◎8月28日 (金) 夕食
豚肉と野菜の
五目味噌炒め

豚肉と野菜を特製の
辛味噌で炒めました。

◎8月29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
8/24

朝食

目玉焼き
豚肉と根菜の煮物
もやしのナムル
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 512 kcal 脂質 13.8 g
蛋白質 22.1g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

オニオンソース
ハンバーグ
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。
付け合わせ
~野菜ソテー~
シャキシャキ
大根サラダ
オレンジ
味噌汁
御飯

熱量 637 kcal 脂質 18.0 g
蛋白質 23.9g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Tuesday
8/25

プレーンオムレツ
ツナと野菜のソテー
コールスローサラダ*
パン
コーヒー・紅茶

熱量 355 kcal 脂質 10.5 g
蛋白質 15.1g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

おいしいね♪
チキンライス

鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。
コーンコロケ
コールスローサラダ*
フルーツゼリー
コンソメスープ
御飯

熱量 801 kcal 脂質 17.6 g
蛋白質 17.1g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Wednesday
8/26

肉巻きシュウマイ
切り干し大根の煮物
コールスローサラダ*
味噌汁
御飯

熱量 457 kcal 脂質 7.7 g
蛋白質 12.2g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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。

白身魚フライ
コールスローサラダ*
ヨーグルト
御飯

熱量 926 kcal 脂質 26.0 g
蛋白質 33.7g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Thursday
8/27

チキンバー
けんちん煮物
コールスローサラダ*
味噌汁
御飯

熱量 450 kcal 脂質 6.7 g
蛋白質 16.2g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

☆おすすめ☆
香味塩だれチキン
付け合わせ
~野菜ソテー~

春雨サラダ
ミネストローネ風
スープ
ライス

熱量 892 kcal 脂質 38.3 g
蛋白質 43.1g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Friday
8/28

白身魚の
オープン焼き
きんぴらごぼう
キャベツとハムの
ゆでサラダ
味噌汁
御飯

熱量 453 kcal 脂質 6.0 g
蛋白質 19.7g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

☆おすすめ☆
豚肉と野菜の
五目味噌炒め

さつま揚げの煮物
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 738 kcal 脂質 28.6 g
蛋白質 21.3g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Saturday
8/29

明太子オムレツ
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ*
パン
コーヒー・紅茶

熱量 461 kcal 脂質 12.9 g
蛋白質 15.2g 塩分 3.3 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~

カレーコロケ
コールスローサラダ*
グレープフルーツ
コンソメスープ

熱量 865 kcal 脂質 26.0 g
蛋白質 23.7g 塩分 4.8 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



☆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150=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ゲン(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を食べたい!」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。

