

NO.17 - 3 2012.7.23 ~ 2012.7.29

=Weekly menu=

Monday
7/23

Tuesday
7/24

Wednesday
7/25

Thursday
7/26

Friday
7/27

Saturday
7/28

Sunday
7/29

朝食

若鶏の ごま照り焼き ひじきの煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チキンボール マカロニと野菜の カレー粉炒め コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ハム&エッグ さつま揚げの 炒め物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	笹かまぼこ 厚揚げの そぼろ煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼きホッケ 中華風五目煮 もやしとキュウリの 胡麻酢和え 味噌汁 御飯	ソース焼きそば ポークウインナー ミニサラダ コッペパン パンに焼きそばと ウインナーを挟んで お召し上がり下さい。 御飯	挽肉巻き 甘辛じゃがいも コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	---	--	--	---

熱量 501 kcal 脂質 12.1 g 熱量 577 kcal 脂質 14.0 g 熱量 497 kcal 脂質 12.1 g 熱量 513 kcal 脂質 11.9 g 熱量 532 kcal 脂質 12.8 g 熱量 691 kcal 脂質 25.0 g 熱量 465 kcal 脂質 7.0 g
 蛋白質 21.2 g 塩分 3.6 g 蛋白質 17.9 g 塩分 3.2 g 蛋白質 22.3 g 塩分 3.2 g 蛋白質 26.2 g 塩分 3.9 g 蛋白質 22.7 g 塩分 3.1 g 蛋白質 22.9 g 塩分 3.2 g 蛋白質 12.0 g 塩分 1.9 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★ 牛井 ～温泉卵付き～ 魚河岸揚げ の煮物 野菜サラダ フルーツミックス 味噌汁	★リクエスト★ 牛井 ～温泉卵付き～ 鶏肉のトマト 煮込み コーンサラダ コンソメスープ ライス	中華井 豚肉やエビ、野菜等の 具材がたっぷり 入ったあんを 御飯にかけました。 春巻き MIXサラダ ミニ冷やし中華 ～胡麻だれ～ ～♪冷やし中華 始めました♪～	★おすすめ★ ツナとベーコンの トマトクリームスパゲティ 野菜コロッケ& ヒレカツ コンソメスープ ミニ菜飯御飯	豆腐ハンバーグ ～野菜あんかけ～ とてもヘルシーで 栄養バランスに 優れています。 海鮮ボールの 煮物 わかめサラダ ポテトフライ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 照り焼きチキン *付け合わせ* ～炒め物～ 冷奴 野菜サラダ 味噌汁 御飯	ハヤシライス 牛肉をじっくり 煮込んで、コクのある 味に仕上げました。 胡麻ドレサラダ みんなに人気の ドレッシングです。 フルーチェ コンソメスープ
--	---	---	--	--	---	---

熱量 1276 kcal 脂質 43.2 g 熱量 763 kcal 脂質 22.9 g 熱量 1214 kcal 脂質 53.6 g 熱量 1070 kcal 脂質 26.5 g 熱量 778 kcal 脂質 28.8 g 熱量 1014 kcal 脂質 39.1 g 熱量 823 kcal 脂質 32.9 g
 蛋白質 46.7 g 塩分 5.9 g 蛋白質 41.4 g 塩分 4.8 g 蛋白質 37.0 g 塩分 2.9 g 蛋白質 32.0 g 塩分 5.9 g 蛋白質 23.2 g 塩分 3.5 g 蛋白質 52.5 g 塩分 4.5 g 蛋白質 26.7 g 塩分 5.6 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のリクエスト★

◎7月23日(月) 夕食
牛井
味が染みた牛肉と
温泉卵が良く合います。
リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎7月26日(木) 夕食
ツナとベーコンの
トマトクリームスパゲティ
新メニューの
スパゲティです。
ソースは濃厚で
食べ応えがあります。

◎7月28日(土) 夕食
照り焼きチキン
特製の甘辛ダレに
じっくり漬け込み
味付けしました。
どうぞお楽しみに♪

カロリー・アレルギー表示について

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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気に入りに登録して、是非活用してみたいお昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧いただけます。左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら-www.tokyo-stage.co.jp/1/m.html

メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ! メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp 栄養相談:diet@tohjin.co.jp



東仁学生舎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」取得

東京都食品衛生自主管理認証制度

東仁給食センター

2012.7.17