

NO.18 - 3 2012.7.30 ~ 2012.8.5

=Weekly menu=

★今週のリクエスト★

◎7月30日（月）夕食

麻婆豆腐

ほどよい辛味は
食欲を増進させます！

リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎8月2日（木）夕食

冷しゃぶ夏野菜
サラダうどん

暑いこの季節に
ぴったりなうどんです☆

◎8月3日（金）夕食

グリルチキン

～ガーリックソース～

鶏肉にガーリックソースを
かけました。

★旬の食材★

茹でとうもろこし
旬のとうもろこしは
みずみずしくて
甘みがあります。

入荷次第提供します。
どうぞお楽しみに♪

Monday
7/30

Tuesday
7/31

Wednesday
8/1

Thursday
8/2

Friday
8/3

Saturday
8/4

Sunday
8/5

朝食

ごまひじきバーグ

きんぴらごぼう

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

フレッシュeggチーズ

肉団子と
野菜のさつと煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

さつま揚げ

ポークハムと
野菜のソテー

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

ベーコン&エッグ

系コンニャクと
挽肉の煮物

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

焼き鮭

厚揚げの
さつと煮

もやしと胡瓜の
胡麻ドレかけ

味噌汁

御飯

じゃが巻き

ペンのトマトソース

コールスローサラダ

フレンチトースト

コーヒー・紅茶

蒸しシュウマイ

豆腐とコンニャクの
味噌煮

青菜とかぼこの
おひたし

おすまし

御飯

熱量 496 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 452 kcal 脂質 10.2 g 蛋白質 15.9 g 塩分 2.1 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 444 kcal 脂質 7.6 g 蛋白質 17.2 g 塩分 3.2 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 523 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 17.8 g 塩分 4.6 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 527 kcal 脂質 14.0 g 蛋白質 27.3 g 塩分 3.2 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 552 kcal 脂質 20.8 g 蛋白質 15.9 g 塩分 3.4 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 541 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 18.3 g 塩分 4.3 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★
麻婆豆腐

えび海鮮餃子
付け合わせ
～もやしのナムル～

野菜サラダ

中華スープ

御飯

焼き魚
鯖のみりん
醤油漬け

人参しりしり
「しりしり」とは沖縄で
千切りを意味します。

和風サラダ

けんちん汁

御飯

豚ロースの
白味噌焼き
柔らかい豚肉を
特製の味噌ダレに
漬け込み
焼き上げました。
付け合わせ
～炒め物～

彩り野菜信田の
煮物

大根サラダ

おすまし

御飯

★おすすめ★
冷しゃぶ夏野菜
サラダうどん

ジャンボコロッケ &
イカリングフライ

コールスローサラダ

菜飯御飯

★おすすめ★
グリルチキン
～ガーリックソース～

揚げボールの煮物

マカロニサラダ

胡瓜とワカメの
酢の物

味噌汁

御飯

キーマカレー
挽肉とみじん切りにした
野菜を炒め合わせ
甘みとコクのあるカレーに
仕上げました。

胡麻ドレサラダ

ジャムヨーグルト

野菜たっぷり
コンソメスープ

ジューシー鶏の
唐揚げ

豆腐の五目煮

コールスローサラダ

ミニおそば

御飯

熱量 685 kcal 脂質 20.8 g 蛋白質 28.8 g 塩分 2.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 678 kcal 脂質 22.3 g 蛋白質 33.8 g 塩分 2.9 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 842 kcal 脂質 32.4 g 蛋白質 39.0 g 塩分 4.3 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 1085 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 36.5 g 塩分 8.1 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 1140 kcal 脂質 50.6 g 蛋白質 52.9 g 塩分 5.2 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 792 kcal 脂質 28.0 g 蛋白質 24.4 g 塩分 6.0 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 1045 kcal 脂質 44.9 g 蛋白質 40.9 g 塩分 6.1 g
そば・かに



東仁学生会館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
(該当年度2005年度・2006年度・2007年度・2008年度・2009年度)
※2009年5月
東京都食品衛生自主管理認証制度取得



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、種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、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。お気軽にログインして、是非活用してみたいお星様にも、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になれます。

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/l/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♪ メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp

東仁給食センター 2012.7.24