



★今週のリクエスト★  
◎8月8日(水) 夕食  
チキンライス  
子供の頃食べた懐かしい味を思い出します。  
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9日(木) 夕食  
照りマヨチキン  
照り焼きの香ばしい風味が食欲をかき立てます。  
どうぞお召し上がりください。



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  
(該当官署内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

NO.19 - 3 2012.8.6 ~ 2012.8.12  
Monday 8/6 Tuesday 8/7 Wednesday 8/8 Thursday 8/9 Friday 8/10 Saturday 8/11 Sunday 8/12

=Weekly menu=

朝食

ミニハンバーグ	チキンの塩焼き	玉子焼き	デミソースオムレツ	白身魚のチーズ焼き	マカロニグラタン	イカのみりん焼き
切り干し大根の煮物	ツナと野菜のソテー	五目煮	厚揚げと青菜の煮浸し	けんちん煮物	ロールキャベツ	肉じゃが
ミニサラダ	ミニサラダ	もやしの胡麻和え	コールスローサラダ	コールスローサラダ	ミニサラダ	コールスローサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
味噌汁	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯
御飯						

熱量 508 kcal 脂質 10.4 g 热量 592 kcal 脂質 21.6 g 热量 531 kcal 脂質 15.0 g 热量 510 kcal 脂質 14.8 g 热量 473 kcal 脂質 8.6 g 热量 475 kcal 脂質 13.6 g 热量 480 kcal 脂質 6.5 g  
蛋白質 19.9 g 塩分 3.3 g 蛋白質 24.4 g 塩分 3.1 g 蛋白質 25.5 g 塩分 2.9 g 蛋白質 20.1 g 塩分 3.6 g 蛋白質 21.9 g 塩分 4.0 g 蛋白質 20.2 g 塩分 3.4 g 蛋白質 19.3 g 塩分 2.8 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

豚肉の細切りと玉葱の炒め物	焼きホッケ	☆リクエスト★ チキンライス	☆おすすめ★ 照りマヨチキン	☆おすすめ★ 洋風じゃが芋 ～コンソメ味～	☆おすすめ★ わかめサラダ	☆おすすめ★ コーンフライ&ヒレカツ	イタリアンハンバーグ	さっぱりおろし とんかつ
パワーの源になるお肉を食べて夏を元気に！より元気に！	お皿からはみ出しそうなほど大きいホッケは食べ応えがあります。		*付け合わせ* ～茹で野菜～	～コンソメ味～	コーンフライ&ヒレカツ	コーンフライ&ヒレカツ	トマトソースをかけたハンバーグです。 *付け合わせ* ～ホテ&ブロッコリー～	夏の食欲が落ちる時でも食べやすいようにさっぱりとしたソースをかけました。
魚河岸揚げの煮物	豆腐の肉味噌のせ	海老かつ&ポテトフライ	コールスローサラダ	味噌汁	コールスローサラダ	コーンスープ	ミモザサラダ	五色野菜の寄せ揚げ煮物
海藻サラダ	野菜サラダ		コールスローサラダ	御飯	ジヨア	コーンスープ	卵黄の黄色をミモザの花に見立てたサラダです。	コールスローサラダ
味噌汁	納豆	ミルクゼリー	御飯	コンソメスープ	コンソメスープ	ライス	ライス	キュウリの浅漬け
御飯	おすまし		御飯		ライス			味噌汁
	御飯		御飯					御飯

熱量 934 kcal 脂質 43.4 g 热量 771 kcal 脂質 21.6 g 热量 977 kcal 脂質 23.6 g 热量 1070 kcal 脂質 38.1 g 热量 1104 kcal 脂質 17.6 g 热量 873 kcal 脂質 33.4 g 热量 899 kcal 脂質 38.1 g  
蛋白質 28.3 g 塩分 4.0 g 蛋白質 49.9 g 塩分 3.6 g 蛋白質 32.3 g 塩分 3.5 g 蛋白質 51.5 g 塩分 4.3 g 蛋白質 41.9 g 塩分 4.7 g 蛋白質 33.8 g 塩分 4.6 g 蛋白質 30.3 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

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180g=452kcal、カレー・丼物類は250g=290kcal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。)独立に使用している食品のカロリー・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。市議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、是非活用してみて下さいお昼休みにまた学校の周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/i/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

東仁給食センター 2012.7.31