

NO.19 - 3 2012.8.6 ~ 2012.8.12

=Weekly menu=

Monday
8/6

Tuesday
8/7

Wednesday
8/8

Thursday
8/9

Friday
8/10

Saturday
8/11

Sunday
8/12

朝食

ミニハンバーグ
切り干し大根の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

チキンの塩焼き
ツナと野菜のソテー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

玉子焼き
五目煮
もやしの胡麻和え
味噌汁
御飯

デミソースオムレツ
厚揚げと青菜の煮浸し
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身魚のチーズ焼き
けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

マカロニグラタン
ロールキャベツ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

いかのみりん焼き
肉じゃが
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 508 kcal 脂質 10.4 g 熱量 592 kcal 脂質 21.6 g 熱量 531 kcal 脂質 15.0 g 熱量 510 kcal 脂質 14.8 g 熱量 473 kcal 脂質 8.6 g 熱量 475 kcal 脂質 13.6 g 熱量 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
パワーの源になるお肉を食べて夏を元気に！より元気に！
魚河岸揚げの煮物
海藻サラダ
味噌汁
御飯

焼きホッケ
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。
豆腐の肉味噌のせ
野菜サラダ
納豆
おすまし
御飯

★リクエスト★
チキンライス
海老カツ＆ポテトフライ
コールスローサラダ
ミルクゼリー
コンソメスープ

★おすすめ★
照りマヨチキン
付け合わせ
～茹で野菜～
洋風じゃが芋～コンソメ味～
わかめサラダ
味噌汁
御飯

スパゲティミートソース
挽肉の旨味とトマトの酸味をうまく調和させたまるやかなソースが決め手です。
コンフライ＆ヒレカツ
コールスローサラダ
ジョア
コンソメスープ
ライス

イタリアンハンバーグ
トマトソースをかけたハンバーグです。
付け合わせ
～ポテト＆ブロッコリー～
ミモザサラダ
卵黄の黄色をミモザの花に見たてたサラダです。
コンソメスープ
ライス

さっぱりおろしとんかつ
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。
五色野菜の寄せ揚げ煮物
コールスローサラダ
キュウリの浅漬け
味噌汁
御飯

熱量 934 kcal 脂質 43.4 g 熱量 771 kcal 脂質 21.6 g 熱量 977 kcal 脂質 23.6 g 熱量 1070 kcal 脂質 38.1 g 熱量 1104 kcal 脂質 17.6 g 熱量 873 kcal 脂質 33.4 g 熱量 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・アレルゲン表示について

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、およその目安として表示しております。(通常の御飯は1膳165g=262kcal、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成分表示(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。お気軽にリクエストして、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IP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！メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp 栄養相談:die@tohjin.co.jp

東仁給食センター 2012.7.31

★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。



東京都食品衛生自主管理認証制度

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

