

NO. 20 - 3 2012.8.13 ~ 2012.8.19

=Weekly menu=

Monday
8/13

Tuesday
8/14

Wednesday
8/15

Thursday
8/16

Friday
8/17

Saturday
8/18

Sunday
8/19

朝食

★今週のおすすめ★

◎8月15日（水）夕食

若鶏のねぎ塩焼き

ねぎ塩ダレをかけて香ばしく焼き上げました。

◎8月18日（土）夕食

野菜たっぷり
チャンポン

長崎県のご当地メニューを
東仁学生会館風に
アレンジしました。

大判玉子焼き
鶏団子と野菜の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

ポテトグラタン
ハムと野菜のトマト煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ハム＆エッグ
厚揚げと大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

明太子オムレツ
ベーコンと野菜のソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

焼きホッケ
ごぼうと糸こんにゃくの炒め煮
小松菜のおひたし
味噌汁
御飯

ジャーマンポテト
ポークウインナー～サルサソース～
コールスローサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

ミートボール
田舎風煮物～合わせ味噌仕立て～
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 538 kcal 脂質 13.4 g 蛋白質 21.6 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 462 kcal 脂質 9.6 g 蛋白質 15.6 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 499 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 11.5 g 塩分 1.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 448 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 18.2 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 508 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 24.0 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 662 kcal 脂質 29.1 g 蛋白質 13.3 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 495 kcal 脂質 8.5 g 蛋白質 13.3 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

親子丼
しっかり味付けした鶏肉とふわふわの卵をかけた御飯は、何度も食べたくなる丼物です。
焼き竹輪の磯辺揚げ
春雨サラダ
漬け物
味噌汁

鮭のムニエル～タルタルソース～
香ばしく焼いた鮭とタルタルソースの相性は抜群です。
里芋のそぼろ煮
野菜サラダ
フルーツ白玉
味噌汁
御飯

★おすすめ★
若鶏のねぎ塩焼き
＊付け合わせ＊
～炒め物～
野菜サラダ
コーヒーゼリー
ホイップクリームがのっています！
味噌汁
御飯

冷製スパゲティ～和風胡麻ソース～
ツナや水菜をトッピングした、冷たいスパゲティです。コクのある胡麻ソースと良く合います。
かぼちゃコロッケ＆海老フライ
コールスローサラダ
フルーツ
コンソメスープ
ライス

チキンカレー
柔らかい鶏肉が嬉しいカレーです。
マカロニサラダ
フルーチェ
ブルブルした食感がやみつきになります！味は提供されてからの楽しみですよ
コンソメスープ

★おすすめ★
野菜たっぷりチャンポン
ふっくらジューシーメンチカツ
MIXサラダ
飲むヨーグルト

鯖の味噌煮
特性の味噌ダレでじっくり煮込みました。人気のあるおかずです。
豚肉と野菜の炒め物
野菜サラダ
温泉卵
おすまし
御飯

熱量 1044 kcal 脂質 28.1 g 蛋白質 40.5 g 塩分 5.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 829 kcal 脂質 29.8 g 蛋白質 38.0 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 772 kcal 脂質 49.8 g 蛋白質 42.3 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 1191 kcal 脂質 27.3 g 蛋白質 35.2 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 939 kcal 脂質 36.8 g 蛋白質 28.9 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 1248 kcal 脂質 31.1 g 蛋白質 51.5 g 塩分 8.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 820 kcal 脂質 25.3 g 蛋白質 51.5 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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



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。お気に入り登録して、是非活用してみたいお屋敷に、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/1/m.html

メニューのリンク先・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 2012.7.31

