

Monday 8/20 Tuesday 8/21 Wednesday 8/22 Thursday 8/23 Friday 8/24 Saturday 8/25 Sunday 8/26

★今週のおすすめ★

◎8月22日 (水) 夕食

チキンの
トマトソースがけ

ボリューム満点のチキンを
こんがり焼き、
まろやかな
味わいのトマトソースを
かけました。

◎8月23日 (木) 夕食

冷やし担々麺

コクのある本格的な
冷たいタレに
仕上げました
麺と良く絡めて
お召し上がり下さい。

★今週のリクエスト★

◎8月25日 (土) 夕食

和風ハンバーグ
～オニオンソース～

ジュッシーなハンバーグと
玉葱をふんだんに使った
ソースが良く合います。

リクエストありがとうございました。

朝食

肉巻き ゆと里芋の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハッシュポテト 肉団子と野菜の コンソメ煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き じゃが芋の そぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	さかなと野菜の すり身の オープン焼き 肉野菜炒め ミニサラダ 味噌汁 御飯	魚のカレー パン粉焼き 吉野煮 小松菜ともやし のおひたし 味噌汁 御飯	チキンナゲット マカロニと野菜の コンソメ炒め コールスローサラダ フレンチトースト コーヒー・紅茶	豚肉入り 薄焼き玉子 豆腐の甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	--	--	---	---

熱量 519 kcal 脂質 7.0 g 熱量 538 kcal 脂質 19.0 g 熱量 526 kcal 脂質 11.5 g 熱量 526 kcal 脂質 20.3 g 熱量 513 kcal 脂質 8.0 g 熱量 499 kcal 脂質 19.0 g 熱量 473 kcal 脂質 11.6 g
 蛋白質 20.2 g 塩分 2.7 g 蛋白質 11.1 g 塩分 2.1 g 蛋白質 18.5 g 塩分 3.2 g 蛋白質 12.7 g 塩分 2.5 g 蛋白質 26.6 g 塩分 2.5 g 蛋白質 19.3 g 塩分 2.6 g 蛋白質 18.5 g 塩分 2.3 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

開花丼 開花丼の名前の由来は、 文明開化時に入ってきた 豚肉と玉葱を使用して いる事からという 説があります。	赤魚の唐揚げ ～野菜のあんかけ～ カラッと揚げた赤魚に 野菜がたっぷり入った あんをかけました。	★おすすめ★ チキンの トマトソースがけ *付け合わせ* ～茹で野菜～	★おすすめ★ 冷やし担々麺	八宝菜 魚介類やお肉、 たっぷりの野菜が 食べられるバランスの 良いメニューです。	★リクエスト★ 和風ハンバーグ ～オニオンソース～ *付け合わせ* ～ブロッコリー＆ポテト～	スパゲティー カルボナーラ クリームと卵、チーズ等が 入った深みのある カルボナーラソースです。
冷奴 春雨サラダ 三色ナムル 味噌汁	鶏肉の ガッシュカツ炒め 胡麻ドレサラダ 納豆 味噌汁 御飯	コーンサラダ フルーツ コンソメスープ ライス	MIXサラダ みかんゼリー 涼しさを感じるゼリーは 夏の暑い時期に ぴったりです。	揚げシューマイ 野菜サラダ ヨーグルト 春雨と卵の 中華スープ 御飯	味噌田楽 ツナサラダ おすまし 御飯	やわらかムカツ＆ ポテトフライ コールスローサラダ コンソメスープ 菜飯御飯

熱量 951 kcal 脂質 27.8 g 熱量 946 kcal 脂質 39.9 g 熱量 851 kcal 脂質 34.9 g 熱量 1057 kcal 脂質 51.2 g 熱量 650 kcal 脂質 36.8 g 熱量 839 kcal 脂質 20.8 g 熱量 910 kcal 脂質 33.3 g
 蛋白質 36.4 g 塩分 4.7 g 蛋白質 49.2 g 塩分 3.2 g 蛋白質 46.1 g 塩分 3.6 g 蛋白質 28.4 g 塩分 4.4 g 蛋白質 28.2 g 塩分 2.9 g 蛋白質 32.1 g 塩分 4.7 g 蛋白質 28.0 g 塩分 3.9 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

カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分量の数は「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。お気軽にリクエスト、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/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



東京都食品衛生自主管理認証制度

