



NO.22 - 3 - 2012.8.27

~ 2012.9.2

Monday

8/27

Tuesday

8/28

Wednesday

8/29

Thursday

8/30

Friday

8/31

=Weekly menu=

Saturday

9/1

Sunday

9/2

## ★今週のおすすめ★

◎8月27日（月）夕食  
やわらかヒレカツ丼  
やわらかなヒレカツと  
玉葱をだしの効いた  
丼つゆで味付けし、  
卵でふっくらと  
とじました。

◎8月31日（金）夕食  
ジャージャー麺  
甘味の強いテンメンジャンを  
使用した肉味噌は、  
麺と野菜との  
相性が抜群です。

## ★今週のリクエスト★

◎8月30日（木）夕食  
豚肉の生姜焼き

生姜を食べて食欲アップ！  
夏バテしがちな体を  
元気にしてくれます。

リクエストありがとうございました。

## — 朝 食 —

鶏つくねの  
オーブン焼き  
ひじきの煮物

ミニサラダ  
味付け海苔

味噌汁

御 飯

チーズロール  
野菜たっぷり  
春雨煮

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

蒸しシュウマイ  
厚揚げ焼き  
もやしと胡瓜の  
胡麻酢和え

味噌汁

御 飯

千草玉子焼き  
キャベツそぼろソテー  
ミニサラダ

味噌汁

御 飯

焼き鮭  
鶏肉と  
根菜の煮物

味噌汁

御 飯

ハッシュポテト  
パンネのクリーム煮

ミニサラダ

ピザトースト

コーヒー・紅茶

じゃがバター  
オムレツ  
吉野煮

コールスローサラダ

味噌汁

御 飯

## — 夕 食 —

★おすすめ★  
やわらかヒレカツ丼

厚揚げとコンニャク  
の白味噌煮

野菜サラダ

フルーツヨーグルト

ミニそうめん

焼き鰯  
「青魚の王様」と  
呼ばれるほど  
栄養価の高い魚です。

肉じゃが

わかめサラダ

キュウリの浅漬け

味噌汁

御 飯

チキンの  
マーマレード焼き  
マーマレードと醤油を  
ベースに仕上げた  
タレとチキンが  
良く合います。  
\*付け合わせ\*  
～フライドポテト・ソテー～

チーズサラダ

フルーツ

コンソメスープ

ライス

★リクエスト★  
豚肉の生姜焼き

高野豆腐の煮物

コールスローサラダ

乳飲料

味噌汁

御 飯

★おすすめ★  
ジャージャー麺

フライ二種

MIXサラダ

カルピスゼリー

ゆかり御飯

ポークカレー  
数種類のスパイスを  
ブレンドし、じっくり  
煮込んだコクのある  
カレーです。

シーザーサラダ

アロエヨーグルト

カルピスゼリー

コンソメスープ

若鶏の竜田揚げ  
柔らかい鶏肉に醤油  
ベースの下味をつけて、  
カラッと揚げました。

さつま揚げと  
コンニャクの煮物

コールスローサラダ

もやしのナムル

味噌汁

御 飯

熱量 577 kcal 脂質 17.9 g 熱量 460 kcal 脂質 14.5 g 熱量 733 kcal 脂質 28.3 g 熱量 519 kcal 脂質 12.8 g 熱量 485 kcal 脂質 10.2 g 熱量 620 kcal 脂質 24.0 g 熱量 529 kcal 脂質 10.9 g  
蛋白質 25.4 g 塩分 3.9 g 蛋白質 22.4 g 塩分 3.4 g 蛋白質 30.1 g 塩分 3.7 g 蛋白質 18.1 g 塩分 3.0 g 蛋白質 25.7 g 塩分 3.7 g 蛋白質 21.0 g 塩分 3.1 g 蛋白質 19.5 g 塩分 4.2 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 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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。お気に入りに登録して、是非活用してみて下さいお暑休みに、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

