

NO.19 - 3 2013.8.5 ~ 2013.8.11

=Weekly menu=  
Saturday 8/10 Sunday 8/11

★今週のリクエスト★

◎8月5日(月) 夕食

チキンライス

鶏肉とケチャップの  
相性は抜群です。

リクエストメニューNo.1  
のメニューです。

◎8月9日(金) 夕食

カツカレー

カツカレーを食べて、  
暑い夏も  
乗りきりましょう!

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7日(水) 夕食

照り焼きチキン

特製の甘辛い味付けが  
決め手です。

どうぞお楽しみに♪

Monday 8/5

Tuesday 8/6

Wednesday 8/7

Thursday 8/8

Friday 8/9

Saturday 8/10

Sunday 8/11

朝食

和風メンチカツ  
切り干し大根  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

ハムサラダフライ  
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  
ひじきサラダ  
おすまし  
御飯

さつま揚げ  
豆腐と野菜の  
卵とじ  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

白身魚の  
オープン焼き  
けんちん煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

プレーンオムレツ  
肉団子と野菜の  
コンソメ煮  
ミニサラダ  
牛乳  
パン  
コーヒー・紅茶

笹かまぼこ  
鶏じゃが  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 458 kcal 脂質 12.2 g 蛋白質 15.8 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 503 kcal 脂質 19.7 g 蛋白質 17.9 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 497 kcal 脂質 12.2 g 蛋白質 21.4 g 塩分 2.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 588 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 29.0 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 442 kcal 脂質 5.7 g 蛋白質 19.1 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 532 kcal 脂質 19.4 g 蛋白質 23.4 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 672 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 23.0 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★  
チキンライス  
クリーミー  
コロッセ  
コールスローサラダ  
コンソメスープ

赤魚の唐揚げ  
～野菜あんかけ～  
カツと揚げた赤魚に  
野菜がたっぷり入った  
あんをかけたました。  
豆腐の  
肉味噌のせ  
野菜サラダ  
おすまし  
御飯

★おすすめ★  
照り焼きチキン  
\*付け合わせ\*  
～炒め物～  
マカロニサラダ  
味噌汁  
御飯

野菜たっぷり  
タンメン  
焼き餃子  
レタスサラダ  
御飯

★リクエスト★  
カツカレー  
コーンサラダ  
ジャムヨーグルト  
コンソメスープ

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\*  
～マッシュポテト～  
野菜サラダ  
コンソメスープ  
ライス

豚肉と玉葱の  
青椒肉絲風  
青椒肉絲とは、  
ピーマンなどの細切りと  
肉材の細切りを炒めた  
料理のことです。  
蒸しシュウマイ  
野菜サラダ  
中華スープ  
御飯

熱量 1141 kcal 脂質 40.3 g 蛋白質 30.5 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 695 kcal 脂質 17.9 g 蛋白質 36.4 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 1054 kcal 脂質 42.2 g 蛋白質 48.0 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 890 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 31.0 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 1035 kcal 脂質 26.2 g 蛋白質 26.3 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 711 kcal 脂質 25.1 g 蛋白質 29.4 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 652 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 28.2 g 塩分 4.2 g 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定制度」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定制度」取得



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。  
 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、給食センターTEL:042-463-2005 メール: diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。  
 ★携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html  
 ★給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/  
 ★メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。  
 お待ちしています。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp