

No. 20 - 3 2013.8.12 ~ 2013.8.18

=Weekly menu=

Monday  
8/12

Tuesday  
8/13

Wednesday  
8/14

Thursday  
8/15

Friday  
8/16

Saturday  
8/17

Sunday  
8/18

朝食

★今週のおすすめ★

◎8月12日(月) 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。

◎8月15日(木) 夕食

冷製スパゲティー  
～和風胡麻ソース～

ツナや水菜をトッピングした、冷たいスパゲティーです。コクのある胡麻ソースと良く合います。

どうぞお楽しみに！！

竹輪の磯辺揚げ  
ごぼうと糸こんにゃくの煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

ハワイアンステーキ  
ロールキャベツ  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

スペインオムレット  
厚揚げと大根の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

大判玉子焼き  
ベーコンと野菜のソテー  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

白身魚のカーパン粉焼き  
鶏団子と野菜の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

チーズロール  
マカロニと野菜のコンソメ炒め  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

ミートボール  
根菜煮物  
コールスローサラダ  
おすまし  
御飯

熱量 601 kcal 脂質 12.5 g 熱量 410 kcal 脂質 13.4 g 熱量 535 kcal 脂質 13.9 g 熱量 423 kcal 脂質 10.7 g 熱量 470 kcal 脂質 8.8 g 熱量 462 kcal 脂質 5.8 g 熱量 496 kcal 脂質 9.9 g  
 蛋白質 18.0 g 塩分 2.5 g 蛋白質 20.1 g 塩分 2.5 g 蛋白質 17.8 g 塩分 2.9 g 蛋白質 11.9 g 塩分 2.5 g 蛋白質 21.2 g 塩分 2.9 g 蛋白質 13.5 g 塩分 2.0 g 蛋白質 13.6 g 塩分 2.7 g  
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★  
親子丼

揚げボールの煮物  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

鮭のムニエル  
香ばしく焼いた鮭とバター醤油の相性は抜群です。  
\*付け合わせ\*  
～ミックスベジタブル～  
里芋のそぼろ煮  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

チキンのねぎ塩焼き  
風味豊かな炒め塩ダレに鶏肉を漬け込み香ばしく焼き上げました。  
\*付け合わせ\*  
～のりポテト～  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

★おすすめ★  
冷製スパゲティー  
～和風胡麻ソース～

かぼちゃコロッケ  
コールスローサラダ  
コンソメスープ  
ライス  
御飯

ハ宝菜  
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。  
揚げ棒餃子  
春雨サラダ  
中華スープ  
御飯

チキンカレー  
柔らかい鶏肉が嬉しいカレーです。  
チーズサラダ  
フルーチェ  
コンソメスープ  
御飯

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ぼん酢でさっぱりお召し上がり下さい。  
三色高野信田の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 875 kcal 脂質 20.5 g 熱量 655 kcal 脂質 14.6 g 熱量 926 kcal 脂質 43.6 g 熱量 892 kcal 脂質 40.5 g 熱量 860 kcal 脂質 36.9 g 熱量 989 kcal 脂質 30.6 g 熱量 838 kcal 脂質 35.1 g  
 蛋白質 38.0 g 塩分 4.1 g 蛋白質 38.1 g 塩分 4.8 g 蛋白質 45.1 g 塩分 4.3 g 蛋白質 26.8 g 塩分 3.8 g 蛋白質 24.5 g 塩分 4.5 g 蛋白質 29.7 g 塩分 4.4 g 蛋白質 29.9 g 塩分 4.2 g  
 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大人アレルゲン：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



★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人アレルゲン(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



東仁給食センター 2013.7.30