

NO. 21 - 3 2013.8.19 ~ 2013.8.25

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★  
◎8月19日 (月) 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22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。  
どうぞお楽しみに!!

★今週のリクエスト★

◎8月24日 (土) 夕食

和風ハンバーグ  
～オニオンソース～

ジュー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。

Monday 8/19 Tuesday 8/20 Wednesday 8/21 Thursday 8/22 Friday 8/23 Saturday 8/24 Sunday 8/25

朝食

ハムチーズピカタ イカと里芋の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	目玉焼き マカロニの クリーム煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	彩り野菜の 豆腐バーグ じゃが芋の そぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	じゃがバター オムレツ 青菜とコーンの 炒め物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 吉野煮 もやしと小松菜 のおひたし 味噌汁 御飯	ソース焼きそば ポークウィンナー コールスローサラダ コッペパン コーヒー・紅茶	若鶏の ごま照り焼き 豆腐の甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	---	--	---	--	---

熱量 496 kcal 脂質 7.8 g 蛋白質 19.4 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 484 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 19.7 g 塩分 2.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 508 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 14.9 g 塩分 2.6 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 403 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 10.1 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 517 kcal 脂質 7.1 g 蛋白質 27.2 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 687 kcal 脂質 25.1 g 蛋白質 23.0 g 塩分 2.2 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 529 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 22.1 g 塩分 2.8 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

<p>★おすすめ★ チキンの トマトソースがけ *付け合わせ* ～ポテト～</p> コーンサラダ コンソメスープ ライス	鯖の味噌煮 鯖に含まれるDHAは、 脳の働きを活性化 します。「青魚の玉様」 と言われるほど 栄養豊富な魚です。 鶏野菜炒め 野菜サラダ おすまし 御飯	開花井 開花井の名前の由来は、 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。 冷奴 野菜サラダ 味噌汁	<p>★おすすめ★ 冷やし担々麺</p> パリっと春巻き コールスローサラダ みかんゼリー 御飯	豚肉の カレーパン粉焼き 豚肉には疲労回復効果の あるビタミンB1が 含まれます。 *付け合わせ* ～マッシュポテト～ 胡麻ドレサラダ コンソメスープ ライス	<p>★リクエスト★ 和風ハンバーグ ～オニオンソース～ *付け合わせ* ～炒め物～</p> 味噌田楽 野菜サラダ おすまし 御飯	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。 野菜コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ ライス
--	---	--	---	--	--	---

熱量 927 kcal 脂質 40.9 g 蛋白質 44.9 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 738 kcal 脂質 23.3 g 蛋白質 38.2 g 塩分 4.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 842 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 35.0 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 1202 kcal 脂質 57.1 g 蛋白質 36.1 g 塩分 5.5 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 767 kcal 脂質 33.1 g 蛋白質 33.0 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 718 kcal 脂質 15.2 g 蛋白質 26.4 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 809 kcal 脂質 36.4 g 蛋白質 20.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：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「5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。  
 お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp

