

NO.22 - 4 2013.8.26 ~ 2013.9.1

=Weekly menu=

Monday 8/26 Tuesday 8/27 Wednesday 8/28 Thursday 8/29 Friday 8/30 Saturday 8/31 Sunday 9/1

★今週のおすすめ★

◎8月26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井つゆで味付けし、卵でふっくらととじました。

◎8月29日(木) 夕食

ジャージャー麺

甘味の強いテンメシ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。

どうぞお楽しみに!!

★今週のリクエスト★

◎8月30日(金) 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

鶏つくねのオープン焼き ひじきの煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハッシュポテト 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 きんぴらごぼう もやしと胡瓜の梅だれかけ 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	焼き鯖 鶏肉と根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チキンナゲット ハムと野菜のトマト煮 ミニサラダ フレンチトースト コーヒー/紅茶	豚肉入り薄焼き玉子 厚揚げ焼き コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	--	---	---	--

熱量 575 kcal 脂質 18.0 g 蛋白質 25.4 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 522 kcal 脂質 20.7 g 蛋白質 16.0 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 568 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 17.3 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 521 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 18.2 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 513 kcal 脂質 13.4 g 蛋白質 24.2 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 513 kcal 脂質 20.6 g 蛋白質 20.2 g 塩分 4.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 572 kcal 脂質 21.3 g 蛋白質 24.4 g 塩分 2.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ 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井つゆで味付けし、卵でふっくらととじました。 高野豆腐の煮物 野菜サラダ 味噌汁	焼きホッケ 脂がのった大きいホッケは食べ応えがあります。 肉じゃが 野菜サラダ 味噌汁 御飯	ディアボロチキン ディアボロは「悪魔」を意味します。鶏を焼いた姿が悪魔のマントに似ているからという説があります。 *付け合わせ* インゲンとコーンのソテー ツナサラダ コンソメスープ ライス	★おすすめ★ ジャージャー麺 コーンフライ コールスローサラダ フルーツ 御飯	★リクエスト★ 豚肉の生姜焼き 厚揚げとコンニャクの味噌煮 コールスローサラダ おすまし 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 アロエには胃腸を元気にさせる効果があります。 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。 ちぎり揚げの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	--	--	--	---

熱量 932 kcal 脂質 19.5 g 蛋白質 34.4 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 656 kcal 脂質 15.4 g 蛋白質 36.6 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1022 kcal 脂質 53.6 g 蛋白質 50.0 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 804 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 26.4 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 782 kcal 脂質 26.1 g 蛋白質 34.2 g 塩分 4.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 967 kcal 脂質 30.9 g 蛋白質 22.4 g 塩分 5.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 903 kcal 脂質 38.2 g 蛋白質 31.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・えび

★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載しております。

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。★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



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