

★今週のおすすめ★

◎7月28日(月) 夕食
若鶏の

ジューシー唐揚げ
衣で旨味を閉じ込め、
ジューシーに揚げた
唐揚げです。みんなの
大好きなおかずです。

◎7月31日(木) 夕食
ベーコンの

カルボナーラ
卵黄、生クリーム、
チーズ等で深みを
出したカルボナーラ
ソースです。

◎8月2日(土) 夕食
ミートソースドリア
~とろとろチーズのせ~
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。

どうぞお楽しみに!



東仁学生会館給食センターの表彰等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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
(後当管内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

Monday

7/28

Tuesday

7/29

Wednesday

7/30

Thursday

7/31

Friday

8/1

Saturday

8/2

Sunday

8/3

朝食							
じゃがバター オムレット 切り干し大根の 煮物 レタスサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チキンナゲット マカロニの クリーム煮 コールスローサラダ 飲むヨーグルト パン コーヒー・紅茶	目玉焼き 五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	竹輪の磯辺揚げ チキンと 野菜のうま煮 キャベツとハムの ゆでサラダ 味噌汁 御飯	肉巻き シュウマイ 鶏肉と 根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	じゃが芋の ツマヨオープン焼き スープビーフン ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	肉野菜炒め 豆腐の甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	

熱量 425 kcal 脂質 5.3g 蛋白質 14.3g 塩分 4.6g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 538 kcal 脂質 17.1g 蛋白質 20.2g 塩分 3.6g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 485 kcal 脂質 12.4g 蛋白質 16.8g 塩分 3.2g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 629 kcal 脂質 18.2g 蛋白質 25.4g 塩分 4.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 511 kcal 脂質 12.5g 蛋白質 18.4g 塩分 3.9g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 452 kcal 脂質 15.3g 蛋白質 15.9g 塩分 3.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 540 kcal 脂質 16.5g 蛋白質 19.1g 塩分 3.6g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
---	--	--	--	--	--	--

夕食

★おすすめ★ 若鶏の ジューシー唐揚げ	東仁特製鯖の みりん醤油漬け 鯖をみりん醤油に 漬け込み香ばしく 焼きました。	照りマヨハンバーグ 柔らかいハンバーグに マヨネーズを添えました。 照り焼きソースの 相性が抜群です。 *付け合わせ* ~フレンチポテトフライ~	★おすすめ★ ベーコンの カルボナーラ 卵黄、生クリーム、 チーズ等で深みを 出したカルボナーラ ソースです。	グリルチキン ~オニオンソース~ 香ばしく焼いたチキンに オニオンソースを かけました。 *付け合わせ* ~野菜ソテー~	★おすすめ★ ミートソース ドリア ~とろとろチーズのせ~ 挽肉の旨味とトマトの 酸味をうまく調和させた まろやかなソースが 決め手です。	開花井 開花井の名前の由来は、 文明開化時にやってきた 豚肉と玉葱を使用して いる事からという 説があります。
海鮮ボールの 煮物 コールスローサラダ パインゼリー 味噌汁 御飯	鶏野菜炒め 大根サラダ 味噌汁 御飯	手作り 人参しりしり ~沖縄家庭料理~ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	たっぷり コーンコロケ コールスローサラダ コンソメスープ ライス	マカロニサラダ コンソメスープ ライス	ミモザサラダ カルピスゼリー コンソメスープ	昔ながらの 味噌田楽 フレッシュ 野菜サラダ おすまし

熱量 1031 kcal 脂質 40.7g 蛋白質 36.0g 塩分 4.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品・えび	熱量 706 kcal 脂質 23.7g 蛋白質 38.6g 塩分 4.6g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 883 kcal 脂質 37.4g 蛋白質 26.3g 塩分 4.2g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 927 kcal 脂質 37.8g 蛋白質 26.3g 塩分 3.6g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 895 kcal 脂質 41.7g 蛋白質 45.4g 塩分 2.2g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 854 kcal 脂質 24.3g 蛋白質 26.0g 塩分 4.7g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 903 kcal 脂質 20.0g 蛋白質 31.5g 塩分 4.9g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
--	--	--	--	--	--	--



★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。
 熱量及び塩分量の数は「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=25kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種類が主食の時の変わり御飯/御飯は計算値に含めておりません。
 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)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/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 ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒手を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。