

No. 19 - 4

2014.8.4 ~ 2014.8.10

Monday

8/4

Tuesday

8/5

Wednesday

8/6

Thursday

8/7

Friday

8/8

Saturday

8/9

Sunday

8/10

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎8月4日(月) 夕食
チキンの山賊焼き
塩・胡椒・ニンニクが
入った特製のタレに
チキンを漬け込み
焼きました。

御飯が進むおかずです。

◎8月6日(水) 夕食
絶品！マーボー豆腐
ほどよい辛味は
食欲を増進させます！

◎8月7日(木) 夕食
特製特盛り牛丼
～温泉卵付き～
温泉卵をトッピングして
お召し上がりいただく
のがおすすめです。

どうぞお楽しみに！

朝食

ミートボール
田舎風煮物
～味噌仕立て～
レタスサラダ
味付け海苔
おすまし
御 飯

ポテトの
マヨネーズ焼き
～ブランクッパーがけ～
マカロニのデミソース煮
コールスローサラダ
牛 乳
パン
コーヒー・紅茶

明太子オムレツ
もやしと
さつま揚げの
炒め物
コールスローサラダ
味噌汁
御 飯

ごまひじき
バーグ
野菜たっぷり
春雨煮
コールスローサラダ
味噌汁
御 飯

白身魚の
オーブン焼き
鶏そぼろと
大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御 飯

目玉焼き
ミートボールの
コンソメ煮
レタスサラダ
パン
コーヒー・紅茶

笹かまぼこ
厚揚げと
大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御 飯

★おすすめ★
チキンの
山賊焼き

付け合わせ
～野菜ソテー～

さっぱり冷奴

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

御 飯

鮭のムニエル
～バター醤油～
鮭の赤い身は、天然色素
のアスタキサンチンと
呼ばれ、免疫力アップや
美容に効果があります。
付け合わせ
～パスタソテー～

じゃが芋の
トマト煮込み

フレッシュ野菜サラダ

コンソメスープ

ライス

☆おすすめ☆
絶品！
マーボー豆腐
ほどよい辛味は
食欲を増進させます！

厚切りハムカツ

コールスローサラダ

中華スープ

御 飯

☆おすすめ☆
特製特盛り牛丼
～温泉卵付き～
温泉卵をトッピングして
お召し上がりいただく
のがおすすめです。

フレッシュ
野菜サラダ

グレープ

フルーツ

味噌汁

和風ハンバーグ
～オニオンソース～
～ジューシーナンバーグと
玉葱をふんだんに使った
ソースが良く合います。
付け合わせ
～フレンチポテトフライ～

揚げボールの
煮物

フレッシュ野菜サラダ

味噌汁

御 飯

オリジナル
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。

マカロニサラダ

ジャム

ヨーグルト

味噌汁

ヒレカツ
お肉はやわらか、
衣はサクサクの
ヒレカツです。

海鮮団子の煮物

コールスローサラダ

味噌汁

熱量 891 kcal 脂質 38.3 g 蛋白質 51.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

熱量 719 kcal 脂質 14.5 g 蛋白質 35.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

熱量 671 kcal 脂質 20.1 g 蛋白質 25.7 g 塩分 3.8 g 蛋白質 38.5 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

熱量 979 kcal 脂質 31.6 g 蛋白質 38.5 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

熱量 872 kcal 脂質 27.2 g 蛋白質 25.3 g 塩分 4.9 g 蛋白質 27.8 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

熱量 1079 kcal 脂質 35.5 g 蛋白質 28.3 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

熱量 698 kcal 脂質 16.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・えび

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1月

社団法人日本食品衛生協会において

「食晶衛生優良施設」として表彰

(該当内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おります。

热量及び脂分等の表示は「五訂日本食品標準成分表」に基づいた計算値であり、お召し上がり参考しております。
通常の計算式（150g=252kcal）別々・丼物類は50g=420kcalで計算しております。なおお召し上がり御飯・御飯は計算値にて表示しております。

アレルギー表示は、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、毎日の朝食・夕食がご覧頂けます。http://tohjin.blog01.fc2.com/

☆給食センタ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。
☆メニューのリクエストは、nsl@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒手を設定されている場合は送信メールが届かない場合があります。