

No. 20 - 4

2014.8.11 ~ 2014.8.17

=Weekly menu=

Monday 8/11 Tuesday 8/12 Wednesday 8/13 Thursday 8/14 Friday 8/15 Saturday 8/16 Sunday 8/17

朝食

Table with 7 columns for breakfast items: miniハンバーグ, チーズロール, 豆腐ハンバーグ, 目玉焼き, 白身魚のマヨチーズ焼き, ハッシュポテト, フレッシュエッグチーズ. Includes descriptions like '切り干し大根の煮物' and 'レタスサラダ'.

熱量 519 kcal 脂質 12.1g 熱量 458 kcal 脂質 13.4g 熱量 486 kcal 脂質 9.7g 熱量 505 kcal 脂質 15.5g 熱量 586 kcal 脂質 19.8g 熱量 547 kcal 脂質 19.2g 熱量 485 kcal 脂質 7.7g
蛋白質 18.3g 塩分 4.5g 蛋白質 13.8g 塩分 2.8g 蛋白質 11.5g 塩分 3.0g 蛋白質 19.7g 塩分 3.0g 蛋白質 30.2g 塩分 4.0g 蛋白質 12.1g 塩分 3.7g 蛋白質 16.8g 塩分 3.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦

★今週のおすすめ★
◎8月11日(月) 夕食
チキンライス
鶏肉とケチャップの相性は抜群です。

◎8月13日(水) 夕食
ジューシー
照り焼きチキン
特製の甘いタレが決め手です。

◎8月14日(木) 夕食
旨辛サンラータン麺
オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です。

どうぞお楽しみに!

★おすすめ★
チキンライス
鶏肉とケチャップの相性は抜群です。

かぼちゃ コロッケ
フレッシュ野菜サラダ
コンソメスープ

熱量 787 kcal 脂質 22.7g 熱量 875 kcal 脂質 38.4g
蛋白質 20.8g 塩分 3.6g 蛋白質 39.2g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦

★おすすめ★
ジューシー
照り焼きチキン
特製の甘いタレが決め手です。
付け合わせ ~ナポリタン~

鯖の味噌煮
鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め
フレッシュ野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 1003 kcal 脂質 34.8g 熱量 776 kcal 脂質 17.2g
蛋白質 47.8g 塩分 4.8g 蛋白質 34.3g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦

★おすすめ★
旨辛サンラータン麺
オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です。

エビカツ
フレッシュ野菜サラダ
フレッシュ野菜サラダ
御飯

熱量 939 kcal 脂質 48.2g 熱量 867 kcal 脂質 33.2g
蛋白質 29.4g 塩分 4.8g 蛋白質 31.1g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦

★おすすめ★
豚肉のシウガ炒め
豚肉には疲労回復効果があり、体を元気にしてくれます。

揚げボールの煮物
フレッシュ野菜サラダ
フレッシュ野菜サラダ
御飯

熱量 906 kcal 脂質 31.6g
蛋白質 32.2g 塩分 4.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦

★おすすめ★
イタリアンハンバーグ
チーズをのせて焼いたハンバーグに特製のトマトソースをかけました。
付け合わせ ~ポテトフライ~

MIXフライセット
三色高野信田の煮物
フレッシュ野菜サラダ
コンソメスープ
ライス
御飯

熱量 906 kcal 脂質 31.6g
蛋白質 32.2g 塩分 4.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦



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(該当年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。
熱量及び塩分量等の数値は「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、種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、夕食をご覧頂けます。 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否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。