NO. 21 － 4　　2014.8.18 ～ 2014.8.24

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎8月18日（月）夕食
スタミナグリルチキン
こんがり焼いたチキンにガーリックソースをかけました。スタミナ満点、御飯がすすむおかずです。

◎8月22日（金）夕食
揚げたて！
サクサクとんかつ
肉厚のロースカツをジューシーに揚げました。

どうぞお楽しみに！

★今週のリクエスト★

◎8月21日（木）夕食
The☆鶏丼
鶏そぼろと卵そぼろ、鶏肉の照り焼きがのった丼物です。
リクエストありがとうございました。

朝食

Monday 8/18	Tuesday 8/19	Wednesday 8/20	Thursday 8/21	Friday 8/22	Saturday 8/23	Sunday 8/24
目玉焼き 豚肉と根菜の煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味付け海苔 味噌汁 御　飯	じゃがバターin オムレツ マカロニのクリーム煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ パ　ン コーヒー・紅茶	さっぱり厚揚げ焼き 田舎風筑前煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	肉巻きシュウマイ ごぼうと糸ｺﾝﾆｬｸの煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	焼きホッケ 五目煮 おひたし 味噌汁 御　飯	ボロニアソーセージカツ 具だくさんポトフ レタスサラダ フレンチトースト コーヒー・紅茶	ハムチーズピカタ チキンと野菜のコトコト煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯
熱量 482 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 20.6 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 442 kcal 脂質 10.4 g 蛋白質 16.1 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 625 kcal 脂質 19.5 g 蛋白質 26.0 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 525 kcal 脂質 10.9 g 蛋白質 12.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 464 kcal 脂質 8.6 g 蛋白質 20.4 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 420 kcal 脂質 15.8 g 蛋白質 15.4 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 480 kcal 脂質 13.1 g 蛋白質 17.0 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

夕食

Monday 8/18	Tuesday 8/19	Wednesday 8/20	Thursday 8/21	Friday 8/22	Saturday 8/23	Sunday 8/24
☆おすすめ☆ スタミナグリルチキン ＊付け合わせ＊ ～野菜ソテー～ 和風サラダ オレンジ コンソメスープ ライス	焼き鯖 ～大根おろし添え～ 鯖は「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高い魚です。 肉じゃが フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御　飯	天津かに玉の甘酢あんかけ ふんわり感がうれしいかに玉。御飯にのせれば天津飯になります。 チャプチェ ～韓国風炒め物～ フレッシュ野菜サラダ 中華スープ 御　飯	☆リクエスト☆ The☆鶏丼 鶏そぼろと卵そぼろ、鶏肉の照り焼きがのった丼物です。 フレッシュ野菜サラダ バナナ 夏野菜のおろしそうめん	☆おすすめ☆ 揚げたて！サクサクとんかつ 手作り人参しりしり ～沖縄家庭料理～ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ヨーグルト 味噌汁 御　飯	オリジナルビーフカレー 大きな鍋でじっくりと煮込みました。牛肉の旨味がたっぷりと入っています。 シーザーサラダ みかんゼリー コンソメスープ	デミソースDEハンバーグ ボリュームのあるハンバーグに特製のデミソースをかけました。 ＊付け合わせ＊ ～ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄﾌﾗｲ～ フレッシュ野菜サラダ コンソメスープ ライス
熱量 849 kcal 脂質 34.2 g 蛋白質 45.1 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 805 kcal 脂質 28.3 g 蛋白質 44.3 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 655 kcal 脂質 15.5 g 蛋白質 17.2 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・かに	熱量 1011 kcal 脂質 27.0 g 蛋白質 49.8 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 807 kcal 脂質 32.8 g 蛋白質 28.9 g 塩分 2.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 979 kcal 脂質 29.2 g 蛋白質 20.4 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 752 kcal 脂質 26.6 g 蛋白質 22.6 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

食品衛生認証施設
東京都食品衛生マイスター

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「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。
☆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相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。

東仁給食センター　2014.8.5