

★今週のおすすめ★

◎8月3日(月) 夕食
冷やし担々麺

コクのある本格的な冷たいタレに仕上げました。麺と良く絡めてお召し上がり下さい。

◎8月6日(木) 夕食
和風おろしハンバーグ

大根おろしと特製の和風ソースでさっぱりとお召し上がり下さい。

◎8月8日(土) 夕食
豚肉と野菜の香味炒め

豚肉と野菜を特製の香味タレで炒めました。御飯がすすむおかずです。

どうぞお楽しみに!

Monday 8/3 Tuesday 8/4 Wednesday 8/5 Thursday 8/6 Friday 8/7 Saturday 8/8 Sunday 8/9

朝食

明太子オムレツ 筑前煮 もやしのナムル 味付け海苔 味噌汁 御飯	じゃが芋のツナマヨオープン焼き マカロニと野菜のコンソメ炒め コールスローサラダ* 牛乳 パン コーヒー・紅茶	ミートボール 厚揚げと大根の煮物 コールスローサラダ* 味噌汁 御飯	目玉焼き 糸コンニャクのそぼろ煮 おひたし 味噌汁 御飯	ちくわの磯辺揚げ 田舎風煮物~味噌仕立て~ コールスローサラダ* おすまし 御飯	千草焼き 具だくさんポトフ コールスローサラダ* パン コーヒー・紅茶	肉巻きシュウマイ じゃがバター コールスローサラダ* 味噌汁 御飯
---	--	--	--	--	---	---

熱量 564 kcal 脂質 13.0 g 糖質 45.4 g 蛋白質 21.7 g 塩分 4.8 g
 熱量 454 kcal 脂質 11.6 g 糖質 48.4 g 蛋白質 18.4 g 塩分 2.4 g
 熱量 580 kcal 脂質 16.4 g 糖質 42.0 g 蛋白質 20.0 g 塩分 4.4 g
 熱量 441 kcal 脂質 9.5 g 糖質 46.8 g 蛋白質 16.8 g 塩分 3.2 g
 熱量 505 kcal 脂質 10.7 g 糖質 46.6 g 蛋白質 14.6 g 塩分 4.6 g
 熱量 353 kcal 脂質 23.2 g 糖質 41.0 g 蛋白質 14.0 g 塩分 4.1 g
 熱量 489 kcal 脂質 8.9 g 糖質 41.4 g 蛋白質 11.4 g 塩分 3.5 g

夕食

★おすすめ★ 冷やし担々麺 厚切りハムカツ コールスローサラダ* みかんゼリー コーン御飯	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* ~ナポリタン~ フレッシュ野菜サラダ ヨーグルト コンソメスープ ライス	中華丼 様々な具材が入り、旨味、栄養が詰まった丼物となっています。 揚げシュウマイ *付け合わせ* ~野菜サラダ~ 杏仁マンゴープリン 中華スープ	★おすすめ★ 和風おろしハンバーグ *付け合わせ* ~野菜ソース~ フレッシュ野菜サラダ バナナ 味噌汁 御飯	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。 豆腐の五目煮 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 豚肉と野菜の香味炒め さつま揚げの煮物 海藻サラダ おすまし 御飯	ヒレカツ お肉はやわらか、衣はサクサクのヒレカツです。 冷奴 コールスローサラダ* 味噌汁 御飯
--	---	--	---	---	---	---

熱量 1160 kcal 脂質 31.1 g 糖質 48.5 g 蛋白質 35.1 g 塩分 4.9 g
 熱量 988 kcal 脂質 44.5 g 糖質 48.5 g 蛋白質 48.5 g 塩分 4.8 g
 熱量 1054 kcal 脂質 30.1 g 糖質 42.3 g 蛋白質 24.3 g 塩分 2.8 g
 熱量 687 kcal 脂質 17.7 g 糖質 45.1 g 蛋白質 25.1 g 塩分 4.8 g
 熱量 1072 kcal 脂質 30.6 g 糖質 52.2 g 蛋白質 52.2 g 塩分 5.0 g
 熱量 717 kcal 脂質 23.4 g 糖質 41.4 g 蛋白質 21.4 g 塩分 5.0 g
 熱量 598 kcal 脂質 15.9 g 糖質 41.4 g 蛋白質 25.4 g 塩分 2.2 g



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



★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値は「日本食品標準成分表2010」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。
 ドレッシングやソース等のお好みで使用している調味料は計算値には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/1/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!」というご意見を下記アドレスにお送り下さい。
 ☆メニューのリクエスト: 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。
 お待ちしています。

