

★今週のおすすめ★

◎8月11日(火) 夕食
カツ丼

やわらかなトンカツと
玉葱をだしの効いた井つゆ
で味付けし、卵で
ふっくらととじました。

◎8月13日(木) 夕食
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。

◎8月15日(土) 夕食
スパゲティ

カルボナーラ

卵黄、生クリーム、
チーズ等で深み出した
カルボナーラです。

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
(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

Monday 8/10	Tuesday 8/11	Wednesday 8/12	Thursday 8/13	Friday 8/14	Saturday 8/15	Sunday 8/16
----------------	-----------------	-------------------	------------------	----------------	------------------	----------------

朝食

プレーンオムレツ 豚肉と 根菜の煮物 もやしと人参の おかか和え 味付け海苔 味噌汁 御飯	フレッシュ エッグチーズ 豆腐と 野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ベーコン ポテトバーグ きんぴらごぼう マカロニサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 厚揚げのさつと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	蒸しシュウマイ 切り干し大根の 煮物 スパゲティ サラダ 味噌汁 御飯	じゃがバター inオムレツ ごぼうと 糸コンニャクの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	チキンバー 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	--	---	---	--

熱量 470 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 20.5 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 449 kcal 脂質 8.1 g 蛋白質 15.7 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 604 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 14.7 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 532 kcal 脂質 16.5 g 蛋白質 21.3 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 602 kcal 脂質 15.8 g 蛋白質 14.3 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 408 kcal 脂質 5.8 g 蛋白質 11.4 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 600 kcal 脂質 15.8 g 蛋白質 16.8 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉と野菜の 中華旨煮 野菜の旨味がたっぷり 入った一品です。 白身魚フライ コールスローサラダ 中華スープ 御飯	★おすすめ★ カツ丼 揚げボールの 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ジューシー 照り焼きチキン 特製の甘辛いタレが 決め手です。 *付け合わせ* ~ナポリタン~ コールスローサラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ デミソースDE ハンバーグ *付け合わせ* ~ポテトフライ~ コールスローサラダ コンソメスープ ライス	シーフードフライ エビカツ、 サーモンフライ、イカフライ 3種のフライセットです。 冷奴 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ スパゲティ カルボナーラ メンチカツ コールスローサラダ 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。 鶏挽肉と 豆腐の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	--	--	---	---

熱量 563 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 18.4 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 922 kcal 脂質 20.4 g 蛋白質 33.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 991 kcal 脂質 35.7 g 蛋白質 49.0 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 786 kcal 脂質 29.2 g 蛋白質 23.7 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 658 kcal 脂質 20.4 g 蛋白質 28.0 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび
 熱量 1060 kcal 脂質 35.2 g 蛋白質 28.2 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 781 kcal 脂質 29.7 g 蛋白質 47.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：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され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!」「もう一度このメニューを食べたい!」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。