

No. 20 - 4

2015.8.17 ~ 2015.8.23

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎8月17日(月) 夕食

味噌カツ

サクッと揚げた
トンカツと甘辛い味噌が
とても良く合います。

◎8月18日(火) 夕食

ガーリック

照り焼きチキン

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21日(金) 夕食

ジャージャー麺

甘味の強いテンメンジャン
を使用した肉味噌は、
麺と野菜との相性が
抜群です。

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「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す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/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/
★メニューのリンク先を募集しています。「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。メニューリンク先: 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。

Monday

8/17

朝食

ミートオムレツ

ひじきの煮物

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 396 kcal 脂質 6.4 g
蛋白質 11.5 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Tuesday

8/18

ヘルシー豆腐
ハンバーグ

筑前煮

コールスローサラダ*

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 554 kcal 脂質 13.6 g
蛋白質 21.1 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Wednesday

8/19

miniハンバーグ

糸こんにゃくの
そばろ煮

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 497 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 16.9 g 塩分 3.7 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Thursday

8/20

大判玉子焼き

鶏肉と野菜の
春雨煮

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 477 kcal 脂質 9.3 g
蛋白質 16.3 g 塩分 3.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Friday

8/21

千草焼き

五目煮

おひたし

味噌汁

御飯

熱量 440 kcal 脂質 7.0 g
蛋白質 14.5 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Saturday

8/22

チーズオムレツ

ロールキャベツ

コールスローサラダ*

パン

コーヒー・紅茶

熱量 355 kcal 脂質 9.3 g
蛋白質 14.9 g 塩分 3.7 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

Sunday

8/23

さつま揚げ

厚揚げと
こんにゃくの味噌煮

コールスローサラダ*

おすまし

御飯

熱量 551 kcal 脂質 10.7 g
蛋白質 21.9 g 塩分 4.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
味噌カツさつま揚げの
煮物

コールスローサラダ*

オレンジ

おすまし

御飯

熱量 939 kcal 脂質 31.5 g
蛋白質 34.1 g 塩分 4.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ガーリック
照り焼きチキン
付け合わせ
~野菜ソテー~シャキシャキ
大根サラダ

ヨーグルト

コンソメスープ

ライス

熱量 965 kcal 脂質 35.9 g
蛋白質 50.9 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

絶品!
マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

春巻き

コールスローサラダ*

フルーツゼリー

中華スープ

御飯

熱量 838 kcal 脂質 32.5 g
蛋白質 22.5 g 塩分 2.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品・えび

カレイの唐揚げ
~野菜あんかけ~
カラッと揚げたカレイに
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。豚肉と野菜の
塩だれ炒め
フレッシュ野菜サラダ*

納豆

味噌汁

御飯

熱量 838 kcal 脂質 29.4 g
蛋白質 50.8 g 塩分 4.9 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ジャージャー麺
甘味の強いテンメンジャンを
使用した肉味噌は、
麺と野菜との
相性が抜群です。アジフライ
付け合わせ
~野菜サラダ~杏仁
マンゴープリン

御飯

熱量 973 kcal 脂質 15.6 g
蛋白質 30.4 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

オリジナル
チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。

マカロニサラダ

みかんゼリー

コンソメスープ

熱量 1103 kcal 脂質 36.5 g
蛋白質 24.6 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品

MIXフライ
チキンカツ、ヒレカツ、
イカリ揚げフライ
3種のフライセットです。

豆腐の五目煮

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 634 kcal 脂質 18.0 g
蛋白質 24.8 g 塩分 4.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦
乳製品