

No. 21 - 4

2015.8.24 ~ 2015.8.30

=Weekly menu=

Monday 8/24 Tuesday 8/25 Wednesday 8/26 Thursday 8/27 Friday 8/28 Saturday 8/29 Sunday 8/30

★今週のおすすめ★

◎8月27日 (木) 夕食
香味塩だれチキン
風味豊かな塩だれに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。

◎8月28日 (金) 夕食
豚肉と野菜の
五目味噌炒め

豚肉と野菜を特製の
辛味噌で炒めました。

◎8月29日 (土) 夕食
ミートソースドリア
～とろとろチーズのせ～
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。

どうぞお楽しみに！

朝食

目玉焼き
豚肉と
根菜の煮物
もやしのナムル
味付け海苔
味噌汁
御飯

プレーンオムレツ
ツナと
野菜のソテー
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
切り干し大根の
煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

チキンバー
けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身魚の
オープン焼き
きんぴらごぼう
キャベツとハムの
ゆでサラダ
味噌汁
御飯

明太子オムレツ
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ちくわの
磯辺揚げ
じゃが芋の
甘辛煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 512 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 22.1 g 塩分 4.7 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 355 kcal 脂質 10.5 g 蛋白質 15.1 g 塩分 2.2 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 457 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 12.2 g 塩分 3.6 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 450 kcal 脂質 6.7 g 蛋白質 16.2 g 塩分 2.9 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 453 kcal 脂質 6.0 g 蛋白質 19.7 g 塩分 3.1 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 461 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 15.2 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 555 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 14.8 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

夕食

オニオンソース
ハンバーグ
ジュシーなハンバーグと
玉葱をふんだんに使った
ソースが良く合います。
付け合わせ
～野菜ソテー～
シャキシャキ
大根サラダ
オレンジ
味噌汁
御飯

おいしいね♪
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。
コーンコロッケ
コールスローサラダ
フルーツゼリー
コンソメスープ

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。
白身魚フライ
コールスローサラダ
ヨーグルト
御飯

☆おすすめ☆
香味塩だれ
チキン
付け合わせ
～野菜ソテー～
春雨サラダ
ミネストローネ風
スープ
ライス

☆おすすめ☆
豚肉と野菜の
五目味噌炒め
さつま揚げの
煮物
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

☆おすすめ☆
ミートソースドリア
～とろとろチーズのせ～
カレーコロッケ
コールスローサラダ
グレープフルーツ
コンソメスープ

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。
豆腐の
肉味噌のせ
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 637 kcal 脂質 18.0 g 蛋白質 23.9 g 塩分 4.3 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 801 kcal 脂質 17.6 g 蛋白質 17.1 g 塩分 4.5 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 926 kcal 脂質 26.0 g 蛋白質 33.7 g 塩分 4.8 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 892 kcal 脂質 38.3 g 蛋白質 43.1 g 塩分 4.9 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 738 kcal 脂質 28.6 g 蛋白質 21.3 g 塩分 5.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 865 kcal 脂質 26.0 g 蛋白質 23.7 g 塩分 4.8 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

熱量 758 kcal 脂質 27.3 g 蛋白質 44.1 g 塩分 4.7 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品



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!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見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。

