



NO. 18-3

=Weekly menu=

2016.8.1 ~ 2016.8.7

Monday 8/1 Tuesday 8/2 Wednesday 8/3 Thursday 8/4 Friday 8/5 Saturday 8/6 Sunday 8/7

morning

☆おすすめ☆
 ◎ 8月1日 (月)
豚肉と野菜の
ジンジャーソテー
 ピリッと生姜が香り
 食欲をそそります。野菜
 もたっぷりとれます！
 どうぞお楽しみに♪

チキンバー 切り干し大根の煮物 もやしのおかか和え 味噌汁 御飯	ハッシュドポト ミートボールのクリーム煮 コールスーサラダ パン コーヒー・紅茶	えびすり身 オープン焼き 厚揚げのさっと煮 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き ひじきの煮物 小松菜のおひたし 味噌汁 御飯	ちくわの磯辺揚げ 五目煮 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	ポトのトマトソースグラタン ベーコンと野菜のソテー コールスーサラダ パン コーヒー・紅茶	こんがり焼きししゃも 鶏肉と野菜の春雨煮 コールスーサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	---	--	---	--

熱量 485 kcal 脂質 10.1g 蛋白質 15.9g 塩分 3.9g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 505 kcal 脂質 19.5g 蛋白質 14.0g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 468 kcal 脂質 9.1g 蛋白質 19.4g 塩分 3.5g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・エビ
 熱量 431 kcal 脂質 10.2g 蛋白質 14.4g 塩分 2.9g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 504 kcal 脂質 9.3g 蛋白質 13.8g 塩分 3.9g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 446 kcal 脂質 14.2g 蛋白質 16.0g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 508 kcal 脂質 12.3g 蛋白質 20.4g 塩分 3.5g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・エビ

dinner

メニューリクエスト
募集しています！
 「こんな料理を食べたい」
 「あの料理をまた食べたい」
 というものがありましたら、
 こちらのアドレスまで
 ↓↓↓
(nst@tohjin.co.jp)
 リクエストをお願いします。

☆おすすめ☆ NEW 豚肉と野菜のジンジャーソテー ピリッと生姜が香り食欲をそそります。野菜もたっぷりとれます！ 海鮮団子の煮物 つぶつぶコーンサラダ 味噌汁 御飯	ミートソーススパゲティ 挽肉の旨味とトマトの酸味を調和させたソースが決め手です！麺にたっぷり絡めてどうぞ♪ *付け合わせ* ひじき入りコロッケ *付け合わせ* コールスーサラダ フルーツゼリー コンソメスープ ライス	ガーリック照り焼きチキン 鶏肉をにんにくのきいた照り焼きダレに漬け込みパリッと焼き上げました。 *付け合わせ* 野菜ソテー かぼちゃサラダ フルーツ コンソメスープ ライス	絶品!マーボー豆腐 豆腐のなめらかな食感、肉の旨味、香味野菜の辛味が一体となった絶品!マーボー豆腐です パリッと春巻き *付け合わせ* コールスーサラダ 人参しりしり 中華スープ 御飯	彩り三色丼 甘辛い鶏挽肉、ふわふわの卵、シャキシャキの絹さやがのったどんぶりです。 餅巾着の煮物 ルッコ野菜サラダ 味噌汁	オリジナルポークカレー 数種類のスパイスをブレンドし、じっくり煮込んだコクのあるカレーです。 シャキシャキ大根サラダ いちご杏仁 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* ポテトフライ コールスーサラダ コンソメスープ ライス
---	--	---	---	---	--	---

熱量 727 kcal 脂質 22.9g 蛋白質 23.2g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・エビ
 熱量 852 kcal 脂質 21.6g 蛋白質 25.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 943 kcal 脂質 41.4g 蛋白質 46.2g 塩分 5.1g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 846 kcal 脂質 37.0g 蛋白質 25.3g 塩分 3.5g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・エビ
 熱量 910 kcal 脂質 20.7g 蛋白質 40.1g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 943 kcal 脂質 26.1g 蛋白質 20.5g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
 熱量 817 kcal 脂質 33.2g 蛋白質 22.5g 塩分 4.6g 七大アレルゲン：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「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/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/>