

Monday 8/8 Tuesday 8/9 Wednesday 8/10 Thursday 8/11 Friday 8/12 Saturday 8/13 Sunday 8/14

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 8月9日 (火)

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。

どうぞお楽しみに！！

じゃがいも お焼き ツと根菜の煮物 もやしと人参の 胡麻酢和え 味噌汁 御飯	ポトの マネズ 焼き ～ブラックパップがけ～ ウイナーと野菜の クリーム煮 コールスーサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き 五目煮 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	ミートボール 田舎風煮物 ～味噌仕立て～ コールスーサラダ おすまし 御飯	プレーン オムレツ 切り干し大根の 煮物 レタスサラダ 味噌汁 御飯	コーン シュウマイ きんぴらごぼう ポテトサラダ 味噌汁 御飯	ヘルシー 豆腐ハンバーグ ごぼうと 糸こんにゃくの煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--------------------------------------	--	--	--	---

熱量 497 kcal 脂質 7.8 g 蛋白質 12.3 g 塩分 4.3 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 523 kcal 脂質 20.7 g 蛋白質 12.2 g 塩分 3.0 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 520 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 16.6 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 530 kcal 脂質 14.8 g 蛋白質 13.7 g 塩分 5.3 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 416 kcal 脂質 5.9 g 蛋白質 12.1 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 542 kcal 脂質 13.3 g 蛋白質 11.1 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 476 kcal 脂質 13.8 g 蛋白質 11.3 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

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。

ふわふわ親子丼 だしの香る丼つゆで煮た 鶏肉と玉ねぎを 卵でふっくらとしました さつま揚げの 煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ 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。 冷やっこ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	ジューシー 照り焼きチキン こんがり焼き付けた チキンに特製の甘辛だれ がよくからみ、 御飯がすすみます！！ *付け合わせ* ナポリタン コールスーサラダ 味噌汁 御飯	熟成三元豚の とんかつ 衣はサクッ！！ 肉は軟らかくジュシ！！ なとんかつです。 *付け合わせ* コールスーサラダ NEW 野菜の豆腐寄せ の煮物 味噌汁 御飯	イタリアンハンバーグ ジュシなハンバーグと トッとしたチーズは、 美味しさ抜群の 組合せです♪ *付け合わせ* パスタソース 茹でキャベツ コンソメスープ ライス	サワラの西京焼 カヲを甘味噌に漬け込み ふっくら香ばしく 焼き上げました。 三種の根菜 つみれの煮物 コールスーサラダ おすまし 御飯	キーマカレー 挽肉とみじん切りの野菜 を煮込んだカレーです。 ほどよく効いたスパイス が食欲をそそります！ コールスーサラダ フルーツゼリー コンソメスープ
---	--	--	---	--	---	---

熱量 836 kcal 脂質 18.9 g 蛋白質 31.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 683 kcal 脂質 21.6 g 蛋白質 41.7 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 958 kcal 脂質 35.6 g 蛋白質 48.1 g 塩分 4.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 814 kcal 脂質 36.7 g 蛋白質 26.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 686 kcal 脂質 20.7 g 蛋白質 27.7 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 596 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 29.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
 熱量 969 kcal 脂質 28.3 g 蛋白質 22.3 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー：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、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。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/>



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

