

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday  
 8/15 8/16 8/17 8/18 8/19 8/20 8/21

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 8月 17日 (水)

オリジナル

チキンカレー

暑い夏にはスパイスの効いたカレーが  
お薦めです!  
柔らかいキノコも抜群の  
おいしさです。

どうぞお楽しみに♪

チキンバー	miniハンバーグ	ミートオムレツ	いか入り ねぎ焼き	あげたて さつま揚げ	目玉焼き	ちくわの 磯辺揚げ
ひじきの煮物	里芋の煮物	じゃがバター	厚揚げの さっと煮	ウインナーと 野菜のソテー	ミートボールの コンソメ煮	じゃが芋の 甘辛煮
茹でキャベツ	スパゲティサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 466 kcal 脂質 11.0g 熱量 646 kcal 脂質 19.7g 熱量 426 kcal 脂質 5.9g 熱量 468 kcal 脂質 9.3g 熱量 417 kcal 脂質 7.0g 熱量 397 kcal 脂質 12.6g 熱量 560 kcal 脂質 9.4g  
 蛋白質 14.5g 塩分 3.0g 蛋白質 17.1g 塩分 4.1g 蛋白質 10.0g 塩分 3.2g 蛋白質 16.0g 塩分 3.7g 蛋白質 14.8g 塩分 3.2g 蛋白質 19.3g 塩分 2.8g 蛋白質 14.9g 塩分 3.8g  
 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦  
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 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。

天津かに玉丼 ふんわりなかに玉を 御飯にのせました。 甘酢あんをかけました。	ミックスフライ クリームコック・ヒレカツ・ イリガフライが組み合わ さった、サクサクな ミックスフライです♪ *付け合わせ* コールスローサラダ	☆おすすめ☆ オリジナル チキンカレー 暑い夏にはスパイスの効いた カレーがお薦めです! 柔らかいキノコも抜群の 美味しさです。	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。 御飯がすすむ1品です。	若鶏の ジュシー唐揚げ 衣で旨味を閉じ込めた ジュシーな唐揚げです。 みんなが大好きな 定番のおかずです。 *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ	ミートソーダリア ~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 まるやかなソースが 決め手です。	豚たま丼 夏バテ予防に効果的な 豚肉と玉ねぎ、 卵を使った栄養満点の どんぶりです。
コーンコロケ *付け合わせ* 洋風野菜MIX	揚げボールの煮物	シーザーサラダ	信田巻きの煮物	ねばねば 冷やっこ	カレーコロケ *付け合わせ* コールスローサラダ	餅巾着の煮物
中華スープ	味噌汁	フルーツ	シャキシャキ 大根サラダ	おすまし	フルーツ	コールスローサラダ
御飯	御飯	コンソメスープ	御飯	御飯	コンソメスープ	味噌汁

熱量 789 kcal 脂質 17.4g 熱量 616 kcal 脂質 10.0g 熱量 927 kcal 脂質 28.9g 熱量 751 kcal 脂質 30.5g 熱量 958 kcal 脂質 45.9g 熱量 915 kcal 脂質 32.5g 熱量 857 kcal 脂質 23.0g  
 蛋白質 19.3g 塩分 3.5g 蛋白質 24.4g 塩分 4.9g 蛋白質 22.9g 塩分 5.0g 蛋白質 21.2g 塩分 5.0g 蛋白質 38.9g 塩分 5.0g 蛋白質 24.3g 塩分 4.7g 蛋白質 30.8g 塩分 4.9g  
 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦 七大アレルゲン: 卵・小麦  
 乳製品・エビ・カニ 乳製品・エビ・カニ 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 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。  
 熱量及び塩分量等の数値は「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ゲン(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、夕食をご覧頂けます。 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/>

