

NO. 16-3

# =Weekly menu=

2017.7.17 ~ 2017.7.23

Monday 7/17 Tuesday 7/18 Wednesday 7/19 Thursday 7/20 Friday 7/21 Saturday 7/22 Sunday 7/23

## morning

あげたて さつま揚げ きんぴらごぼう 枝豆ともやしの 和え物 味噌汁 御飯	チズオムレツ チキンゲット ポテトサラダ 味噌汁 御飯	白身魚のフライ <b>NEW</b> なめらか 玉子豆腐 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ちびっ子シューマイ ツナと野菜のソテー <b>NEW</b> ミニ大根サラダ 味噌汁 御飯	こんがり 焼きししゃも じゃがべーコンの マヨソテー おひたし 味噌汁 御飯	ミトボール ハムステーキ 白菜サラダ パン コーヒー・紅茶	枝豆入り豆腐の ふわふわ揚げ ちくわと大根の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	--	--	---	--

熱量 468 kcal 脂質 6.3g 蛋白質 17.2g 塩分 4.5g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 552 kcal 脂質 25.1g 蛋白質 17.2g 塩分 3.1g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 478 kcal 脂質 11.5g 蛋白質 15.8g 塩分 3.1g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 460 kcal 脂質 11.6g 蛋白質 14.7g 塩分 2.8g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 551 kcal 脂質 19.7g 蛋白質 16.5g 塩分 3.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 518 kcal 脂質 21.5g 蛋白質 18.5g 塩分 3.6g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 466 kcal 脂質 13.5g 蛋白質 12.1g 塩分 3.2g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

## dinner

ヒカツ お肉はやわらか、 衣はサクサクの ヒカツです。 *付け合わせ* 茹でキャベツ 五目巾着の煮物 味噌汁 御飯	冷やしなめこ おろしうどん 大根おろしとなめこで つるつと喉越しの良い、 涼しさを感じる 一品です。 ちくわの 磯辺揚げ *付け合わせ* コールスローサラダ 御飯	和風 揚げチキンカレー 暑いこの時期には カレーの香りで食欲増進 しましょう!! 春雨サラダ ヨーグルト コンソメスープ 御飯	<b>☆おすすめ☆</b> <b>クリーム・マカロニ・グラタン</b> クリーミーな口当りに 仕上げました。 チーズがとろける あつあつのうちに お召上がり下さい。	韓国風ブルギ 肉とたっぷりの野菜を 甘辛味で炒め、 御飯にのせました。 韓国風の味付けが 食欲をそそります★ 昔ながらの 味噌田楽 フレッシュ野菜サラダ おすまし	鮭のムニエル 〜タルタルソース添え〜 しっとり香ばしく仕上げ た鮭のムニエルに、タルタル ソースの酸味が良く合います。 *付け合わせ* パスタソース 筑前煮 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	ミックスフライ チキンカツとヒカツ コーンフライ、 ”サクサク”の3種盛りです。 *付け合わせ* コールスローサラダ 信田巻きの煮物 味噌汁 御飯
---	---	--	--	--	--	---

熱量 631 kcal 脂質 16.7g 蛋白質 23.1g 塩分 3.8g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 493 kcal 脂質 9.2g 蛋白質 16.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 1028 kcal 脂質 29.3g 蛋白質 26.4g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 599 kcal 脂質 30.5g 蛋白質 21.0g 塩分 5.1g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 943 kcal 脂質 23.4g 蛋白質 24.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 940 kcal 脂質 42.1g 蛋白質 30.3g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 709 kcal 脂質 23.8g 蛋白質 25.0g 塩分 3.6g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆今週のおすすめ☆  
◎ 7月20日 (木) 夕食  
**クリーム・マカロニ・グラタン**  
クリーミーな口当りに  
仕上げました。  
チーズがとろける  
あつあつのうちに  
お召上がり下さい。  
どうぞお楽しみに♪

**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、  
こちらの外へまで  
↓↓↓  
[nst@tohjin.co.jp](mailto:nst@tohjin.co.jp)  
リクエストお待ちしております!



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  
 (該当当内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 あります。  
 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、夕食がご覧頂けます。 [www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html](http://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://ameblo.jp/tohjin1970/>