



NO. 18-3

=Weekly menu=

2017.7.31 ~ 2017.8.6

Monday 7/31 Tuesday 8/1 Wednesday 8/2 Thursday 8/3 Friday 8/4 Saturday 8/5 Sunday 8/6

morning

ラムチーフライ ポークウINA- 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	miniハンバーグ ポトフライ コールスーサラダ パン コヒー・紅茶	チキンパ えだまめ豆腐 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	あげたて さつま揚げ ベーコンと野菜のソテー コールスーサラダ 味噌汁 御飯	マスの塩焼き 厚揚げと大根の煮物 おひたし 味噌汁 白粥	ポトの マヨネーズ焼き 目玉焼き コールスーサラダ パン コヒー・紅茶	コンソメ 五目煮 コールスーサラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	---	--	--	--------------------------------------

熱量 508 kcal 脂質 20.3 g 蛋白質 14.9 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 659 kcal 脂質 30.4 g 蛋白質 17.6 g 塩分 1.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 460 kcal 脂質 12.3 g 蛋白質 15.4 g 塩分 1.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 507 kcal 脂質 15.6 g 蛋白質 15.9 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 434 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 21.1 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 533 kcal 脂質 24.1 g 蛋白質 16.8 g 塩分 1.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 477 kcal 脂質 10.2 g 蛋白質 12.8 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

dinner

ふわふわ親子丼 ジュシーな鶏肉と玉葱のあま味をふくら卵でとじました。だしが香る親子丼です。 三種の根菜つみれの煮物 かぼちゃサラダ 味噌汁	つるつる月 ざるうどん 冷たい麺を冷たいつけ汁につけて食べる、夏限定のうどんです! 棒餃子 *付け合わせ* コールスーサラダ 御飯	鯖の塩焼き ~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。 ごろっと肉じゃが フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	豚肉と野菜の五目味噌炒め 特製の辛味噌が決め手の肉野菜炒めです。御飯がすすむ一品です! がんもの煮物 大根サラダ おすまし 御飯	☆おすすめ☆ 葱香る油淋鶏 唐揚げとは一味違う! 特製のさっぱり葱ソースが暑いこの時期にぴったり! 食欲をそそります♪ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 切り干し大根の梅和え 中華スープ 御飯	ミートソーストリア ~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。 アジフライ *付け合わせ* コールスーサラダ コンソメスープ 御飯	シーフードフライ キールフライ・サーモンフライ・イクラの「サッサ」の3種盛です!! 里芋の味噌だれがけ *付け合わせ* コールスーサラダ おすまし 御飯
---	---	---	---	---	---	--

熱量 973 kcal 脂質 31.7 g 蛋白質 34.0 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 518 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 14.4 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 709 kcal 脂質 20.6 g 蛋白質 38.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 770 kcal 脂質 31.0 g 蛋白質 25.4 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 681 kcal 脂質 27.5 g 蛋白質 19.1 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 863 kcal 脂質 27.0 g 蛋白質 27.7 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 663 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 20.3 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

☆今週のおすすめ☆
◎ 8月4日(金) 夕食
葱香る油淋鶏
唐揚げとは一味違う!
特製のさっぱり葱ソースが暑いこの時期にぴったり!
食欲をそそります♪
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、こちらのアドレスまで↓↓↓
(nst@tohjin.co.jp)
リクエストをお願いします。



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://ameblo.jp/tohjin1970/>

