

Monday 8/7 Tuesday 8/8 Wednesday 8/9 Thursday 8/10 Friday 8/11 Saturday 8/12 Sunday 8/13

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 8月 7日 (月) 夕食

白身フリッターの

甘酢あんかけ

程よい酸味で食欲アップ♪
白身魚の天ぷらに
甘酢あんが良く合います!

どうぞお楽しみに♪

大判肉包み蒸し アツガツ ミニ海藻サラダ 味噌汁 御飯	チズオムレツ バコンポト コールスロ-サラダ パソ コヒー-紅茶	ミートボール ツナと根菜の煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き ポークウインナー コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	ちくわの磯辺揚げ 田舎風煮物 ~味噌仕立て~ コールスロ-サラダ おすまし 御飯	プチ♪ お好み焼き 切り干し大根の煮物 レタサラダ 味噌汁 御飯	枝豆入り豆腐の ふわふわ揚げ きんぴらごぼう ポテトサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	--	---	---	---

熱量 491 kcal/脂質 14.1g 蛋白質 14.3g 塩分 2.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 433 kcal/脂質 16.0g 蛋白質 17.8g 塩分 2.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 560 kcal/脂質 15.4g 蛋白質 15.1g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 474 kcal/脂質 17.1g 蛋白質 15.9g 塩分 2.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 502 kcal/脂質 10.9g 蛋白質 14.6g 塩分 4.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 395 kcal/脂質 3.7g 蛋白質 9.9g 塩分 3.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 607 kcal/脂質 23.1g 蛋白質 11.7g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 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。

☆おすすめ☆ 白身フリッターの 甘酢あんかけ 程よい酸味で食欲アップ♪ 白身魚の天ぷらに甘酢あん が良く合います!	冷やし おろしうどん 蒸し暑いこの時期に ぴったりな、 さっぱりうどんです♪ 大根おろしを絡めて つるつるとどうぞ!	おいしいね♪ アツライ ケチャップ 味が懐かしい☆ いつも大好評の 人気メニューです!!	ふんわり 鶏つくねBowl やわらかい鶏のつくねと ジャパネのレタをのせた 丼です。マヨネーズと合わせ て、おいしさ倍増です!	熟成三元豚の とんかつ 衣はサク!! 肉は軟らかくジューシー!!な とんかつです。 *付け合わせ* コールスロ-サラダ	イタリアンパ-グ ジュシーなパ-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	さんまの蒲焼き 甘辛味の蒲焼きで、 御飯がもりもり すすみます!!
コソ入り 薩摩揚げの煮物 フレッシュ野菜サラダ 中華ス- 御飯	揚げシューマイ *付け合わせ* レタサラダ 御飯	クリームコロッケ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ コンソメス- 御飯	冷やっこ コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	揚げポ-ルの煮物 味噌汁 御飯	茹でキャベツ コンソメス- ライス 御飯	五目巾着の煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯

熱量 649 kcal/脂質 19.6g 蛋白質 19.1g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 613 kcal/脂質 17.0g 蛋白質 16.8g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 809 kcal/脂質 22.1g 蛋白質 18.8g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・カニ・エビ
 熱量 766 kcal/脂質 20.4g 蛋白質 21.9g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 787 kcal/脂質 31.5g 蛋白質 28.0g 塩分 4.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 689 kcal/脂質 20.7g 蛋白質 27.9g 塩分 3.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 587 kcal/脂質 18.2g 蛋白質 21.8g 塩分 3.9g 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。
 ☆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/>