

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday  
 8/14 8/15 8/16 8/17 8/18 8/19 8/20

morning

あおさ入りカステキ ひじきの煮物 コルソ-サラダ 味噌汁 御飯 熱量 370 kcal 脂質 3.2g 蛋白質 12.9g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	ちびっ子シュマイ ごぼうと糸こんにゃくの煮物 茹でキャベツ 味噌汁 御飯 熱量 421 kcal 脂質 5.4g 蛋白質 12.4g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	ハルシ 豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 スパゲティ-サラダ 味噌汁 御飯 熱量 693 kcal 脂質 22.5g 蛋白質 15.1g 塩分 4.5g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	白身魚のフライ ねぎ焼き コルソ-サラダ 味噌汁 御飯 熱量 419 kcal 脂質 6.9g 蛋白質 11.6g 塩分 2.2g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	ホックの塩焼き じゃが芋の甘辛煮 ミ海藻サラダ 味噌汁 御飯 熱量 449 kcal 脂質 4.2g 蛋白質 15.7g 塩分 3.9g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	ジャ-マンポト チ-ズオムレツ コルソ-サラダ パン コ-ヒ-紅茶 熱量 424 kcal 脂質 13.4g 蛋白質 16.1g 塩分 2.9g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	ｷﾝﾈﾞﾞﾞｯﾄ 豚肉と根菜の煮物 コルソ-サラダ 味噌汁 御飯 熱量 567 kcal 脂質 20.4g 蛋白質 16.8g 塩分 3.3g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
--	---	---	--	---	---	--

dinner

キ-マカレ- 挽肉から出た旨味で ｺの味ある味わいに。 程よく効いたｽﾊﾟｲｽが後を 引きまます。 コルソ-サラダ コソｸｽ-ﾌﾟ 熱量 888 kcal 脂質 28.3g 蛋白質 22.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	ヒレカツ お肉はやわらか、 衣はｶｯﾌﾟの ｷﾞｯｸです。 *付け合わせ* 洋風野菜ﾐｯｽ 信田巻きの煮物 味噌汁 御飯 熱量 640 kcal 脂質 17.3g 蛋白質 24.8g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	天津丼 ふわふわのかに玉に、 とろっと甘酢あんが 相性抜群の おいしさです！ たっぷり ｺ-ﾝｺｯｸ *付け合わせ* コルソ-サラダ 中華ｽ-ﾌﾟ 熱量 777 kcal 脂質 17.3g 蛋白質 18.0g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・ｶﾆ-ﾞﾞﾞ	ハｼﾗｲｽ 牛肉と野菜をじっくり 煮込み、まろやかに 仕上げました。 シ-ﾞ-サラダ コソｸｽ-ﾌﾟ 熱量 907 kcal 脂質 31.9g 蛋白質 19.8g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	若鶏の ｼﾞ-ｼ-唐揚げ 衣で旨味をとじ込めた、 おいしさ満点☆の 大人気の唐揚げです！ *付け合わせ* ﾌﾚｯｼ-野菜ﾗﾞﾞ 昔ながらの 味噌田楽 おすまし 御飯 熱量 1046 kcal 脂質 43.6g 蛋白質 37.3g 塩分 5.1g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	和風おろし ｽﾊﾟｲｽ- 大根おろしと ぽん酢の組合せで さっぱりｼﾞ-ｼ-☆ 夏にぴったりです!! *付け合わせ* 野菜ﾗﾞ- マｺﾆ-ﾗﾞ 味噌汁 御飯 熱量 727 kcal 脂質 25.3g 蛋白質 26.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの 効いた丼つゆで 味付けし、卵で ぷくらととじました。 餅巾着の煮物 コルソ-サラダ 味噌汁 熱量 858 kcal 脂質 23.0g 蛋白質 30.8g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
---	--	---	---	---	--	---

☆今週のおすすめ☆  
 ◎8月19日(土)夕食  
和風おろしｽﾊﾟｲｽ-  
 大根おろしとぽん酢の  
 組合せでさっぱりｼﾞ-ｼ-☆  
 夏にぴったりです!!  
 どうぞお楽しみに♪

メニューリスト  
 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、  
 こちらのｽﾊﾟｲｽまで  
 ↓↓↓  
 (nst@tohjin.co.jp)  
 リ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、ｶｰ-ﾞﾞ物類は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。  
 計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をご覧頂けます。  
<http://ameblo.jp/tohjin1970/>

