

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

morning

あおさ入りｲｽﾃｰｷ ひじきの煮物 コｰﾙｽｰｻﾗﾀﾞ 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	ちびっ子ｼｭｰﾏｲ ごぼうと 糸ｺﾝﾖｸの煮物 茹でｷﾞﾊﾞｯｼﾞ 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	ｱﾙﾐﾝ 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 里芋の煮物 ｽﾊﾟﾞﾞﾃﾞｰｻﾗﾀﾞ 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 コｰﾙｽｰｻﾗﾀﾞ 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	ｷﾞﾗｰﾝの塩焼き じゃが芋の 甘辛煮 ミﾝﾍﾞﾙｻﾗﾀﾞ 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	ｼﾞｰﾏﾝﾎﾟﾂ ｷﾞｰｽﾞ ｵﾐﾚｯｼﾞ コｰﾙｽｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝ ｺｰﾋｰ・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	ｷﾝﾈｸﾞｯﾄ 豚肉と根菜の 煮物 コｰﾙｽｰｻﾗﾀﾞ 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

ｷｰﾏｰﾙ 挽肉から出た旨味で ｺｯｸのある味わいに。 程よく効いたｽﾊﾟﾞﾞが後を 引きまします。 コｰﾙｽｰｻﾗﾀﾞ ｺﾝﾖｸｽｰﾌﾟ 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	ｷﾞﾗｰﾝ お肉はやわらか、 衣はｷﾞﾗｰﾝの ｷﾞﾗｰﾝです。 *付け合わせ* 洋風野菜ﾐｯｽﾞ 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* コｰﾙｽｰｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ 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・ｴﾋﾞ	ｷﾞﾗｰﾝﾗｲｽ 牛肉と野菜をじっくり 煮込み、まろやかに 仕上げました。 ｼﾞｰﾝ-ｻﾗﾀﾞ ｺﾝﾖｸｽｰﾌﾟ 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 ｼﾞｰﾝ-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* ｸﾞﾘﾝﾍﾞﾙ野菜ﾗｸﾞ 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 ｷﾞﾗｰﾝ 大根おろしと ｷﾞﾗｰﾝの組合せで さっぱりｼﾞｰﾝ☆ 夏にぴったりです!! *付け合わせ* 野菜ﾗｸﾞ ｷﾞﾗｰﾝ 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 コｰﾙｽｰｻﾗﾀﾞ 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
 和風おろしｷﾞﾗｰﾝ
 大根おろしとｷﾞﾗｰﾝの
 組合せでさっぱりｼﾞｰﾝ☆
 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、
 こちらのﾌﾟﾛｼﾞまで
 ↓↓↓
 (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・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される調味料 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/>

