

NO. 21 - 3

=Weekly menu=

2017.8.21 ~ 2017.8.27

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 8/21 8/22 8/23 8/24 8/25 8/26 8/27

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 8月25日 (金) 夕食

赤魚の西京焼き

味噌が芳ばしく香り、
ふっくらとした身は
御飯によく合います。

どうぞお楽しみに♪

もっちり苺ミ 納豆 茹でキャベツ 味噌汁 御飯	miniハンバーグ ハッシュポテト コールスローサラダ パソ コーヒー・紅茶	厚揚げ焼き 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	苺ハンバーグ 目玉焼き コールスローサラダ 味噌汁 御飯	えびすり身の オーブン焼き 肉団子の 甘酢あんかけ コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ポテトの トマトソースグラタン ハムステーキ コールスローサラダ パソ コーヒー・紅茶	大判肉包み蒸し けんちん煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
-------------------------------------	--	--	--	--	--	---

熱量 402 kcal/脂質 4.9g 蛋白質 11.9g 塩分 2.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 543 kcal/脂質 25.8g 蛋白質 16.1g 塩分 2.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 518 kcal/脂質 12.8g 蛋白質 19.9g 塩分 3.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 509 kcal/脂質 16.5g 蛋白質 18.6g 塩分 2.1g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 395 kcal/脂質 2.5g 蛋白質 15.4g 塩分 2.7g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 462 kcal/脂質 15.1g 蛋白質 21.9g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 445 kcal/脂質 6.2g 蛋白質 13.6g 塩分 3.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

dinner

☆今週の新メニュー☆

◎ 8月21日 (月) 夕食

冷たい☆ざるうどん

暑くて食欲がわかない時に
ぴったりの新メニューです！

◎ 8月23日 (水) 夕食

鮭のムニエル〜バター醤油ソース〜

風味の良いバター醤油ソースと
鮭の相性は抜群です★

NEW 冷たい☆ ざるうどん 暑くて食欲がわかない時に ぴったり！風味の良い 薬味と合わせ、 つるつるっとどうぞ♪ 白身チーズフライ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 御飯	本格〇-スカツ丼！ 柔らかなカツと 玉葱をだしの香る 丼つゆで味付けし、卵で ふっくらとしました。 ボリューム満点の丼です!! 袂塩冷やっこ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	NEW 鮭のムニエル 〜バター醤油ソース〜 風味の良いバター醤油ソース と鮭の相性は抜群です★ *付け合わせ* パスタソース チャプチェ 〜韓国風炒め物〜 大根サラダ 味噌汁 御飯	豚肉と野菜の ジンジャーステーキ 生姜がピリッときざめやかに 香り、食欲をそそり ます！野菜もたっぷり 摂れ、栄養満点です!! 野菜豆腐寄せの 煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ 赤魚の西京焼き 味噌が芳ばしく香り、 ふっくらとした身は 御飯によく合います。 ちくわと 大根の煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	ミックスフライ チキンカツとメンチカツ イカフライ、"ツナカツ"の 3種盛りです。 *付け合わせ* コールスローサラダ ころころかすてら コンソメスープ ライス	照りマヨハンバーグ 御飯がすすむ 照りマヨネーズ!! このおいしさは 間違いありません♪ *付け合わせ* パスタソース コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	--	--	--	---

熱量 411 kcal/脂質 6.6g 蛋白質 12.9g 塩分 4.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 934 kcal/脂質 25.1g 蛋白質 34.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 750 kcal/脂質 20.3g 蛋白質 29.1g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 731 kcal/脂質 26.6g 蛋白質 21.8g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 486 kcal/脂質 6.4g 蛋白質 30.1g 塩分 4.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 633 kcal/脂質 21.7g 蛋白質 21.2g 塩分 2.2g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 611 kcal/脂質 16.1g 蛋白質 39.7g 塩分 3.6g 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。
 熱量及び塩分量等の数値は「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/1/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/>



東仁給食センター 2017.8.8

