

Monday  
6/14

Tuesday  
6/15

Wednesday  
6/16

Thursday  
6/17

Friday  
6/18

Saturday  
6/19

朝食

★今週のおすすめ★

◎6月11日(月)朝食

辛子れんこん  
包み揚げ

熊本県のご当地メニュー  
「辛子れんこん」が  
さつま揚げに  
包まれています。

◎6月17日(木)夕食

チキンの  
チーズ香草焼き

ボリュームたっぷりの  
チキンにパン粉や  
粉チーズをまぶし  
香ばしく焼き上げました。

◎6月18日(金)夕食

汁なし担々麺

タレと挽き肉を絡めて  
食べる担々麺。  
新メニューです。

どうぞお楽しみに♪

☆おすすめ☆  
辛子れんこん  
包み揚げ

五目煮

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁 御飯

熱量 493 kcal 脂質 10.0 g  
蛋白質 18.4 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

プレーンオムレツ

ツナと野菜のソテー

ミニサラダ

飲むヨーグルト

パン

コーヒー・紅茶

熱量 492 kcal 脂質 15.2 g  
蛋白質 21.3 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

挽き肉巻き

イカと里芋の煮物

里芋のヌメリ成分  
ムチンには、胃の粘膜を  
保護する働きがあります。

磯和え

味噌汁

御飯

熱量 483 kcal 脂質 8.3 g  
蛋白質 19.2 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匠達のさくら鶏卵を使用  
ウイナー&エッグ

ペンネアラビア風味

アラビアとは唐辛子を  
きかせたトマトソースの事です。  
リゾットのまるやかな  
辛味に仕上げました。

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 561 kcal 脂質 23.0 g  
蛋白質 23.8 g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
ししやも

匠達のさくら鶏卵を使用  
豚肉と豆腐の

卵とじ

もやしと胡瓜の  
胡麻酢和え

味噌汁 御飯

熱量 597 kcal 脂質 21.9 g  
蛋白質 27.2 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトグラタン

野菜のチャウダー

ミニサラダ

牛乳

神経のイライラを抑える  
カルシウムの補給に最適♪

パン

コーヒー・紅茶

熱量 541 kcal 脂質 18.3 g  
蛋白質 20.3 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

麻婆豆腐

梅雨に入り、食欲不振に  
なりがちなの時期に！！  
辛味成分が「サイン」は食欲  
増進効果があります。

春巻き

MIXサラダ

中華風和え物

中華スープ

御飯

熱量 867 kcal 脂質 37.7 g  
蛋白質 30.9 g 塩分 2.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～

ホッケフィレ

魚の脂肪分にはDEAや  
EPAが多く含まれ  
七アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
悪玉コレステロールを  
減らす働きがあります。

豚肉のカキ油炒め

わかめサラダ

フルーツ

味噌汁

御飯

熱量 677 kcal 脂質 17.0 g  
蛋白質 34.8 g 塩分 4.0 g  
七アレルゲン：卵・小麦・乳製品

和風ポークソテー

\*付け合わせ\*～炒め物～  
柔らかい豚肉と  
大根おろし、和風ソースが  
さっぱりと良く合います。

揚げだし豆腐

豆腐の原料となる大豆は、  
「畑の肉」と言われる程に  
良質のタンパク質や脂質を  
豊富に含みます。

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 936 kcal 脂質 46.2 g  
蛋白質 41.1 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
チキンの  
チーズ香草焼き

\*付け合わせ\*～ソテー～

コーンサラダ

キャロットラペ

千切りにした人参を  
柑橘ドレッシングで和えた  
食べやすい一品です。

コンソメスープ

ライス

熱量 833 kcal 脂質 41.0 g  
蛋白質 42.4 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
汁なし担々麺

えび入り

湯葉巻き揚げ

\*付け合わせ\*  
～茹で野菜～

オニオンサラダ

中華スープ

変わり御飯/御飯

熱量 650 kcal 脂質 23.2 g  
蛋白質 29.2 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・  
えび

ポークカレー

食欲をかきたてる香りと  
スパイシーな味で  
元気がでるカレーです。

シーザーサラダ

ミルクゼリー

ミルクの優しい  
味わいです。

コンソメスープ

ライス

熱量 706 kcal 脂質 25.2 g  
蛋白質 19.9 g 塩分 4.2 g  
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  
※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



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」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。(御飯は1膳150g=252kcal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。)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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。

今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽に会員登録して、是非活用してみてください♪お昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューをご覧いただけます。  
左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく！ 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html  
メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト：nst@tohjin.co.jp 栄養相談：diet@tohjin.co.jp