

Monday  
6/21

Tuesday  
6/22

Wednesday  
6/23

Thursday  
6/24

Friday  
6/25

Saturday  
6/26

★今週のおすすめ★

◎6月21日(月)夕食

～ご当地メニュー～

トルコライス

ピラフ・ナポリタン・揚げ物を一皿に盛り付け東仁学生会館風にアレンジしました。

◎6月24日(木)夕食

グリルチキン

～ハニーマスタードソース～

蜂蜜とマスタードの調和がとれたソースは、チキンの美味しさを引き立てます。

◎6月25日(金)夕食

豚肉の味噌焼き

数種類の味噌をブレンドしたコクのある特製タレに豚肉を漬け込み、焼き上げました。

どうぞお楽しみに♪

朝食

さつま揚げ  
きんぴらごぼう  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 448 kcal 脂質 5.3 g  
蛋白質 18.9 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

はんぺんのチーズ焼き  
肉団子のコトコ煮  
ミニサラダ  
乳飲料  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 496 kcal 脂質 12.7 g  
蛋白質 22.9 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

玉子焼き  
吉野煮  
いんげんのピーナッツ和え  
味噌汁  
御飯

熱量 615 kcal 脂質 17.2 g  
蛋白質 26.2 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・落花生

ハムサラダフライ  
ウインナーと野菜のソテー  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 506 kcal 脂質 22.0 g  
蛋白質 14.9 g 塩分 2.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
鮭の塩焼き  
キャベツそぼろソテー  
野菜の梅だれがけ  
疲労回復効果がある梅干しベースの爽やかな梅ダレです。  
味噌汁  
御飯

熱量 527 kcal 脂質 12.6 g  
蛋白質 27.5 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

明太子オムレツ  
マカロニと野菜のカレー粉炒め  
カレーの風味が食欲をかき立てます。  
ミニサラダ  
牛乳パン  
コーヒー・紅茶

熱量 547 kcal 脂質 18.1 g  
蛋白質 21.6 g 塩分 2.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆  
トルコライス

諸説は色々ありますが、長崎県発祥と言われていいます。イメージは大人風お子様ランチです♪

野菜サラダ

ジャムヨーグルト  
乳酸菌たっぷりのヨーグルトは、腸の働きを活発にするので、便秘予防に効果的です。

コンソメスープ

熱量 747 kcal 脂質 21.6 g  
蛋白質 27.7 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび

～焼き魚～  
鯖フィレ

鯖には血液をサラサラにする効果があるEPAと脳を活性化するDHAが豊富に含まれています。

肉じゃが

お袋の味を感じさせる…優しい味付けの肉じゃがです。

和風サラダ

納豆

味噌汁 御飯

熱量 988 kcal 脂質 36.5 g  
蛋白質 57.7 g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉のオイスターソース炒め  
お肉の旨味を凝縮したオイスターソースで、コクと旨味のある炒め物に仕上げました。

海鮮ボールの煮物

大根サラダ

フルーツ

味噌汁 御飯

熱量 630 kcal 脂質 17.7 g  
蛋白質 26.0 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび

スパゲティー  
ペスカトーレ  
エビとイカが入ったトマトソースのスパゲティーです。

☆おすすめ☆  
グリルチキン  
～ハニーマスタードソース～

グリーンサラダ

コンソメスープ

変わり御飯/御飯

熱量 994 kcal 脂質 21.9 g  
蛋白質 53.3 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび

☆おすすめ☆  
豚肉の味噌焼き

\*付け合わせ\*  
～茹で野菜～

冷奴

豆腐に含まれるサポニンには、血管に付着した脂肪を洗い流す働きがあり、脂肪の吸着を防ぎます。

胡麻ドレサラダ

おすまし

御飯

熱量 831 kcal 脂質 32.1 g  
蛋白質 41.7 g 塩分 3.9 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  
てりたま

ハンバーグ

\*付け合わせ\*  
～のりポテト～  
ジュシーに焼き上げたハンバーグと目玉焼きをセットにしました。照り焼きソースとの相性が抜群です。

もち巾着の煮物

野菜サラダ

味噌汁 御飯

熱量 828 kcal 脂質 28.9 g  
蛋白質 33.7 g 塩分 5.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・かに



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。お気に入りに登録して、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がご覧になれます。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