

Monday  
7/12

Tuesday  
7/13

Wednesday  
7/14

Thursday  
7/15

Friday  
7/16

Saturday  
7/17

朝食

★今週のおすすめ★

◎7月14日(水) 夕食

麻婆茄子

旬の茄子に  
ピリ辛い麻婆液が  
しっかりなじんでいます。  
御飯が進むおかずです。

◎7月16日(金) 夕食

夏野菜の天ぷら  
盛り合わせ

栄養豊富な夏野菜。  
素材の味をご賞味下さい。

◎7月17日(土) 夕食

チキンカレー

暑さで食欲が  
減退しがちな  
この時期でも、数種類の  
スパイスが食欲を  
増進させてくれます。

どうぞお楽しみに♪

若鶏の  
ごま照り焼き

ひじきの煮物  
ひじきは食物繊維が多く  
腸の動きを良くし  
便秘予防になります。

ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 501 kcal 脂質 10.5 g  
蛋白質 17.7 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匠嬢のさくら鶏卵を使用  
目玉焼き

きのこ野菜の  
トマト煮

ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 478 kcal 脂質 16.8 g  
蛋白質 21.4 g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

シーフード  
ステーキ

けんちん煮物  
キャベツの茹でサラダ

味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 488 kcal 脂質 10.0 g  
蛋白質 18.4 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

プレーンオムレツ

ベーコンと  
野菜のソテー

ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 436 kcal 脂質 17.0 g  
蛋白質 15.9 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
ししやも

厚揚げのそぼろ煮  
厚揚げは、「畑の肉」と  
言われる大豆から  
出来ており、良質の  
タンパク質が豊富です。

青菜のポン酢和え  
味噌汁  
御飯

熱量 517 kcal 脂質 15.1 g  
蛋白質 26.1 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトのピザ風  
オープン焼き

肉団子と野菜の  
コンソメ煮

ミニサラダ  
パン

熱量 508 kcal 脂質 17.1 g  
蛋白質 19.5 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉の  
ニオンソース炒め

玉葱の旨味がたくさん  
入った特製のソースと  
豚肉の相性が抜群です。

冷奴  
豆腐はヘルシーで  
消化吸収に  
優れた健康食品です。

大根サラダ  
乳飲料  
味噌汁 御飯

熱量 721 kcal 脂質 18.3 g  
蛋白質 40.9 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

カジキマグロの  
香味揚げ

\*付け合わせ\*  
～揚げししやも～  
醤油ベースの下味が付いた  
が、マグロは大根おろしと  
良く合います。

鶏肉の  
ガッシュナッツ炒め

カシューナッツには、  
ビタミンやミネラルが  
豊富に含まれています。

マカロニサラダ  
味噌汁 御飯

熱量 822 kcal 脂質 33.2 g  
蛋白質 33.3 g 塩分 5.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
麻婆茄子

白身魚フライ  
MIXサラダ

クラゲと胡瓜の  
中華和え

中華スープ  
御飯

熱量 616 kcal 脂質 16.9 g  
蛋白質 24.0 g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンのトマト  
ソースがけ

\*付け合わせ\*  
～マッシュポテト&MIXベジソテー～  
トマトに含まれるクエン酸は、  
体内にたまった疲労物質を  
早く代謝させる  
働きがあります。

野菜サラダ  
フルーツ

コンソメスープ  
ライス

熱量 882 kcal 脂質 36.1 g  
蛋白質 45.5 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
夏野菜の天ぷら  
盛り合わせ

(野菜かき揚げ・茄子・  
かぼちゃ・オクラ)

冷やしおろしそば  
さっぱりと冷たい  
おそばは、暑い夏に  
食べたくくなります。

ツナサラダ  
フルーチェ  
乳製品のデザートです。  
変わり御飯/御飯

熱量 791 kcal 脂質 27.3 g  
蛋白質 20.6 g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・  
そば

☆おすすめ☆  
チキンカレー

シーザーサラダ

カルピスゼリー  
爽やかなカルピスゼリーの  
中にミカンを入れて  
仕上げました。

コンソメスープ  
ライス

熱量 858 kcal 脂質 24.6 g  
蛋白質 25.6 g 塩分 4.1 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・アレルゲン表示について

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、種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、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。お気軽にに登録して、是非活用してみたい♪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/1/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