

Monday  
7/19

Tuesday  
7/20

Wednesday  
7/21

Thursday  
7/22

Friday  
7/23

Saturday  
7/24

★今週のおすすめ★

◎7月22日(木)朝食

夏野菜のラタトゥイユ

ナスやピーマン、  
ズッキーニ、  
旬の夏野菜がたっぷり  
入った一品です。

◎7月22日(木)夕食

親子丼

柔らかい鶏肉を  
新鮮な卵で  
ふんわりとじました。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎7月23日(金)朝食

かぼちゃサラダ

優しい甘さが後を引く  
人気のある  
かぼちゃサラダです。

リクエストありがとうございました

海の日

朝食

大判玉子焼き

里芋の煮物  
里芋のガラクタンという  
食物繊維には、  
整調作用があります。

スパゲティサラダ

味噌汁

御飯

熱量 580 kcal 脂質 14.6 g  
蛋白質 15.2 g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

辛子レンコン包み揚げ

糸こんにゃくと  
挽肉の煮物

いんげんの  
ピーナッツ和え

味付け海苔

味噌汁 御飯

熱量 484 kcal 脂質 10.3 g  
蛋白質 18.4 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・  
落花生

ハムステーキ

☆おすすめ☆  
夏野菜のラタトゥイユ

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 15.3 g  
蛋白質 22.3 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
鮭の塩焼き

さつま揚げの  
炒め物

☆リクエスト☆  
かぼちゃサラダ

味噌汁

御飯

熱量 544 kcal 脂質 13.9 g  
蛋白質 26.2 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  
スクランブルエッグ

具だくさんポトフ

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 515 kcal 脂質 23.2 g  
蛋白質 23.9 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

MIXフライ

イカフライとヒレカツ、  
サクッと揚がった  
フライセットです。

三色高野信田の  
煮物

コールスローサラダ

フルーツ

味噌汁

御飯

熱量 870 kcal 脂質 30.7 g  
蛋白質 34.9 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポークソテー  
フルーツソース

\*付け合わせ\*  
～茹で野菜～  
柑橘類ベースの  
特製ソースが決め手です。

たまご豆腐

野菜サラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 746 kcal 脂質 34.7 g  
蛋白質 34.3 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
匠達のさくら鶏卵を使用  
親子丼

味噌田楽

大根とこんにゃくを  
特製の味噌ダレで  
お召し上がり下さい。

和風サラダ

香の物

おすまし

熱量 964 kcal 脂質 19.6 g  
蛋白質 34.3 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

冷やし中華  
～胡麻ダレ～

麺の上に、ほぐし鶏や  
錦糸卵、キュウリ等の  
彩りの良い具材を  
トッピングしました。  
特製の胡麻ダレが  
とても良く合います。

春巻き

\*付け合わせ\*  
～茹で野菜～

オニオンサラダ

変わり御飯/御飯

熱量 996 kcal 脂質 41.9 g  
蛋白質 34.2 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

デミソースDE  
ハンバーグ

\*付け合わせ\*  
～ナポリタン～  
ジュミンでボリューム満点の  
ハンバーグに  
コクのあるデミソースを  
かけました。

じゃがバター

チーズサラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 812 kcal 脂質 26.5 g  
蛋白質 29.7 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分量の数値は「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。お気に入り登録して、是非活用してみてください。お休みに、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ります。左のコードからアクセスできます。プレゼント企画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



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

