

Monday  
7/26

Tuesday  
7/27

Wednesday  
7/28

Thursday  
7/29

Friday  
7/30

Saturday  
7/31

朝食

★今週のおすすめ★

◎7月26日(月) 夕食  
土用丑の日メニュー  
うなわさ丼

～土用丑の日に鰻～  
うなぎ屋から相談を受けた平賀源内が、昔から「丑の日」に「う」の付く食べ物を食べると夏やせしないとされていた事から「本日は丑の日」と書いて店先に看板を出すように勧めたと、その「うなぎ屋」がたいへん繁盛したので、他のうなぎ屋も真似をするようになったとされています。

◎7月27日(火) 朝食

茄子のココット焼き

茄子と相性の良いトマトソースに、チーズをのせて焼き上げました。

◎7月30日(金) 夕食

若鶏の竜田揚げ

柔らかい鶏肉の旨味を衣で閉じ込めジュシーに揚げました。

どうぞお楽しみに♪

玉子焼き  
鶏肉と大根の中華風煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 572 kcal 脂質 16.7 g  
蛋白質 28.7 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
茄子のココット焼き  
夏野菜は、体を冷やす作用があります。特に茄子はその効果が高く、暑くほてった体に最適です。  
厚揚げ焼き  
鶏じゃが  
じゃが芋は、ビタミンCを多く含むので大地のリンゴと言われます。  
ロールキャベツ  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 559 kcal 脂質 26.3 g  
蛋白質 17.4 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

厚揚げ焼き  
鶏じゃが  
じゃが芋は、ビタミンCを多く含むので大地のリンゴと言われます。  
野菜の磯和え  
味噌汁  
御飯

熱量 682 kcal 脂質 21.2 g  
蛋白質 29.9 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

はんぺんのツナオオブン焼き  
キャベツそぼろソテー  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 519 kcal 脂質 21.6 g  
蛋白質 20.8 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
鯖の塩焼き  
田舎風煮物  
～味噌仕立て～  
もやしと胡瓜の胡麻酢和え  
おすまし  
御飯

熱量 480 kcal 脂質 8.9 g  
蛋白質 20.8 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ソース焼そば  
ポークウィンナー  
ミニサラダ  
コッパン  
焼そばやウィンナーを挟んで、2種の味を楽しんで下さい。  
コーヒー・紅茶

熱量 653 kcal 脂質 25.7 g  
蛋白質 21.6 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆  
うなわさ丼  
濃厚な味わいの鰻は、栄養価が高くスタミナ満点です。甘辛く味付けした鰻とわさび菜の相性が抜群♪  
魚河岸揚げの煮物  
胡麻ドレサラダ  
フルーツ  
おすまし

熱量 866 kcal 脂質 27.3 g  
蛋白質 32.3 g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
ホッケフィレ  
脂がのった食べ応えたっぷりのホッケです。  
餅巾着の煮物  
ソフトサミサラダ  
納豆  
納豆はよく混ぜて、糸をひかせる事でタンパク質の吸収が高まります。  
味噌汁 御飯

熱量 694 kcal 脂質 20.1 g  
蛋白質 42.2 g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

天津かに玉の甘酢あんかけ  
ケチャップベースの甘酢あんが、かに玉と良く合います。  
豚肉と野菜の細切り炒め  
春雨サラダ  
春雨と胡瓜、人参等の野菜を中華ドレッシングで和えました。  
中華スープ  
御飯

熱量 676 kcal 脂質 18.1 g  
蛋白質 26.2 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・かに

スパゲティーマイトソース  
挽肉と野菜でコクのあるまるやかなソースに仕上げました。  
蔵王山麓ミルクのグラタンコロッケ  
グリーンサラダ  
フルーツ  
コンソメスープ  
変わり御飯/御飯

熱量 727 kcal 脂質 24.8 g  
蛋白質 26.5 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
若鶏の竜田揚げ  
冷奴  
食材を大きく四角に切る事を「奴に切る」といい、これが冷奴の語源と言われています。  
コールスローサラダ  
香の物  
味噌汁  
御飯

熱量 751 kcal 脂質 34.1 g  
蛋白質 30.5 g 塩分 2.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ビーフカレー  
数種類のスパイスをブレンドし、じっくり煮込んでコクのあるカレーに仕上げました。  
シーザーサラダ  
まるやかなチーズ風味のシーザーサラダドレッシングは、野菜と良く合います。サラダの上に散らしたクルトンがアクセントです。  
フルーツヨーグルト  
コンソメスープ  
ライス

熱量 888 kcal 脂質 28.7 g  
蛋白質 20.5 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東仁学生舎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、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