

Monday
8/16

Tuesday
8/17

Wednesday
8/18

Thursday
8/19

Friday
8/20

Saturday
8/21

★今週のおすすめ★

◎8月17日(火) 夕食

ポークカレー

暑い夏、スパイシーな
カレーで元気を
つけましょう。
大きな釜でじっくり
煮込んだコクのある
カレーです。

◎8月20日(金) 夕食

チキンの
チリソースがけ

かッと揚げたチキンに
ケチャップベースの
チリソースをかけました。

◎8月21日(土) 夕食

冷やし中華

夏の定番メニュー。
玉子やワカメ、ほぐし鶏等
色々な具材を
トッピングしました。

どうぞお楽しみに♪

朝食

シーフード
ステーキ

吉野煮

鶏肉やコンニャク、根菜類を
優しい味で煮て、
とろみを付けました。

スパゲティサラダ

味付け海苔

味噌汁 御飯

熱量 711 kcal 脂質 19.1 g
蛋白質 30.0 g 塩分 3.9 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

匠瑛のさくら鶏卵を使用
目玉焼き

スープビーフン

鶏ガラベースの
コクのあるスープが
決め手です。

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 513 kcal 脂質 19.9 g
蛋白質 19.8 g 塩分 2.5 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

魚のカレーパン焼き

煮染め

(かんも・大根・
人参・コンニャク)

青菜の
ピーナッツ和え

味噌汁

御飯

熱量 450 kcal 脂質 6.6 g
蛋白質 19.2 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品・
落花生

ジャーマンポテト

ポークウィンナー
～サルサソース～

野菜がたっぷり入った
ピリ辛いソースです。

ミニサラダ

フルーチェ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 570 kcal 脂質 22.9 g
蛋白質 18.5 g 塩分 3.7 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆
ポークカレー

豚肉に含まれるロイシンは、
筋肉の合成を
促進するので、
運動能力が向上します。

シーザーサラダ

ジャムヨーグルト

コンソメスープ

ライス

熱量 997 kcal 脂質 31.8 g
蛋白質 23.4 g 塩分 6.1 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ
～茸あんかけ～

茸がたくさん入った
ヘルシーなあんが、
赤魚の唐揚げと
良く合います。

豆腐の肉味噌のせ

大根サラダ

納豆

おすまし

御飯

熱量 747 kcal 脂質 18.7 g
蛋白質 37.6 g 塩分 4.1 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

スタミナ
塩ダレ炒め

豚肉と野菜を炒め合わせ
塩ダレでさっぱりと
仕上げました。
この一品で色々な
栄養素が摂取出来ます。

彩り野菜信田の
煮物

海藻サラダ

味噌汁

御飯

熱量 643 kcal 脂質 21.2 g
蛋白質 23.2 g 塩分 5.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
チキンの
チリソースがけ

たこつみれの煮物
存在感のあるタコの
食感がアクセントです。

グリーンサラダ

フルーツ

味噌汁

御飯

熱量 839 kcal 脂質 21.8 g
蛋白質 41.0 g 塩分 6.5 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
冷やし中華

醤油ベースのスープで
さっぱりとお召し上がり
頂けます。

揚げ棒餃子

MIXサラダ

飲むヨーグルト
腸内の環境を整える
ビフィズス菌が豊富な
乳飲料です。

変わり御飯/御飯

熱量 719 kcal 脂質 21.2 g
蛋白質 32.2 g 塩分 4.3 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認証制度

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/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