

Monday  
6/6

Tuesday  
6/7

Wednesday  
6/8

Thursday  
6/9

Friday  
6/10

Saturday  
6/11

★今週のおすすめ★

◎6月7日(火)朝食  
ポークビーンズ

数種類の豆をまるやかなトマトソースで煮込みました。食物繊維が豊富です。

◎6月8日(水)夕食  
八宝菜

八宝菜の名前の由来は、「宝のように美味しい食材を集めて出来た料理」という説があります。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎6月10日(金)夕食

ジュシー鶏の唐揚げ

夜で旨味を閉じ込め、ジュシーに揚げた唐揚げです。みんな大好きなおかずです。

リクエストありがとうございました。

朝食

海鮮バーグ  
牛肉と根菜の煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 526 kcal 脂質 12.9 g  
蛋白質 17.0 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

じゃが巻き  
カレー風味のじゃが芋と  
パリパリの皮が  
良く合います。  
★おすすめ★  
ポークビーンズ  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 589 kcal 脂質 22.8 g  
蛋白質 22.2 g 塩分 2.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

厚揚げ焼き  
たっぷり野菜の  
コトコト煮  
青菜のピリナツ和え  
味噌汁  
御飯

熱量 651 kcal 脂質 25.6 g  
蛋白質 31.5 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チーズロール  
ウインナーと  
野菜のソテー  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 467 kcal 脂質 13.1 g  
蛋白質 13.7 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
鮭の塩焼き  
朝食のおかずにはぴったり♪  
じゃが芋の  
そぼろ煮  
もやしと胡瓜の  
胡麻酢和え  
味噌汁  
御飯

熱量 566 kcal 脂質 9.1 g  
蛋白質 25.6 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハワイアンステーキ  
ハムとパイナップルを  
重ねて焼きました。  
パンナアラビアータ風  
ミニサラダ  
フレンチトースト  
優しい甘さが後をひく  
美味しさです。  
コーヒー・紅茶

熱量 470 kcal 脂質 17.6 g  
蛋白質 20.5 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

ポークソテー  
ガーリックソース  
\*付け合わせ\*  
～茹で野菜～  
ガーリックには、アリシンが  
含まれるので疲労回復  
効果が期待出来ます。  
魚河岸揚げの煮物  
大根サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 812 kcal 脂質 34.5 g  
蛋白質 37.7 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
鯖の塩焼き  
鯖にはビタミンB2が  
豊富に含まれ血液循環を  
良くし、血を補う作用に  
優れています。  
豚肉のカキ油炒め  
和風サラダ  
香の物  
味噌汁  
御飯

熱量 729 kcal 脂質 24.4 g  
蛋白質 39.2 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
八宝菜  
数種類の野菜と、豚肉、  
比が合った栄養バランスの  
良い一品です。  
焼き餃子  
\*付け合わせ\*  
～ナムル～  
ジョア  
中華スープ  
御飯

熱量 812 kcal 脂質 29.4 g  
蛋白質 28.2 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
エビ

天ぷら盛り合わせ  
かき揚げ・イカ・  
さつま芋・レンコン、  
4種の盛り合わせです。  
ぎつねそば  
特製の甘い味付けで  
じっくり煮込んだ  
油揚げが自慢です。  
胡麻ドレサラダ  
フルーチェ  
変わり御飯/御飯

熱量 891 kcal 脂質 32.2 g  
蛋白質 25.1 g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・  
そば

★リクエスト★  
ジュシー鶏の  
唐揚げ  
\*付け合わせ\*  
～コールスローサラダ～  
たまご豆腐  
蒸し暑いこの時期  
食べたくなる、ツルっと  
したのどごしです。  
フルーツ  
味噌汁  
御飯

熱量 975 kcal 脂質 46.1 g  
蛋白質 37.9 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

キーマカレー  
挽肉とみじん切りにした  
野菜を炒め合わせ  
甘みとコクのある  
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 945 kcal 脂質 29.8 g  
蛋白質 28.4 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン: 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・アレルゲン表示について

熱量及び塩分量等の数値は「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。(通常の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcal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。お気に入り登録して、是非活用してみたい♪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