



Monday
6/20

Tuesday
6/21

Wednesday
6/22

Thursday
6/23

Friday
6/24

Saturday
6/25

朝食

さつま揚げ 五目煮 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハッシュポテト 肉野菜炒め ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	千草玉子焼き ひじきの煮物 鮭と小松菜の マヨネーズ和え 味噌汁 御飯	はんぺんの チーズ焼き 吉野煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	ししやもの天ぷら けんちん煮物 もやしと胡瓜の 梅だれがけ 疲労回復効果がある 梅干しベースの 爽やかな梅だれです。 味噌汁 御飯	マカロニグラタン ロールキャベツ 挽肉をキャベツで巻き 旨味を閉じ込めました。 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶
---	--	--	---	---	--

熱量 492 kcal 脂質 7.7 g 蛋白質 22.7g 塩分 3.9 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 516 kcal 脂質 24.9 g 蛋白質 13.0 g 塩分 2.1 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 503 kcal 脂質 11.5 g 蛋白質 19.2 g 塩分 3.5 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 525 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 20.6 g 塩分 3.2 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 597 kcal 脂質 15.9 g 蛋白質 22.0 g 塩分 3.3 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 476 kcal 脂質 13.6 g 蛋白質 20.5 g 塩分 4.0 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

シーフードフライ エビ・アジ・イカ 海の幸、3種のセットです。 鶏肉としめじの マヨネーズ炒め 胡麻ドレサラダ フルーツ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 若鶏のねぎ塩焼き *付け合わせ* ~炒め物~ 長葱の旨味成分は 肝臓の機能を向上させ、 むくみや肌荒れに 効果があります。 たまご豆腐 野菜サラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 麻婆豆腐 梅雨に入り、食欲不振に なりがちなこの時期に！ 辛味成分がサインは食欲 増進効果があります。 春巻き MIXサラダ ヨーグルト 中華スープ 御飯	スパゲティ ミートソース 挽肉と野菜の旨味で まるやかに仕上げた ミートソースが決め手です。 カニクリーム コロッケ コールローサラダ ジョア コンソメスープ 変わり御飯/御飯	豚肉の細切りと 玉葱の炒め物 豚の旨味を凝縮した オスターソースで、コクと旨味の ある炒め物です。 高野豆腐の煮物 ツナサラダ 浅漬け 味噌汁 御飯	チキンカレー カレー粉には沢山のスパイスが 入っていて、殺菌作用や 体の抵抗力を高める 効果があります。 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 881 kcal 脂質 43.6 g 蛋白質 34.0 g 塩分 3.8 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 799 kcal 脂質 35.6 g 蛋白質 40.5 g 塩分 4.4 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 949 kcal 脂質 40.2 g 蛋白質 29.0 g 塩分 4.4 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 867 kcal 脂質 29.7 g 蛋白質 32.8 g 塩分 4.0 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品・カニ
 熱量 674 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 33.7 g 塩分 4.2 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1019 kcal 脂質 32.1 g 蛋白質 28.2 g 塩分 4.5 g 七大人アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★
◎6月21日(火)夕食
若鶏のねぎ塩焼き
風味豊かなねぎ塩ダレに
鶏肉を漬け込み
香ばしく焼き上げました。
◎6月22日(水)夕食
麻婆豆腐
ピリ辛い味付けで
御飯が進むおかずです。
本格的な味わいに
仕上げました。
どうぞお楽しみに♪



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
 熱量及び塩分量の数値は「5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=202kcal、パン・惣菜類は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成分アレルゲン(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とお身体に、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