

Monday
7/4

Tuesday
7/5

Wednesday
7/6

Thursday
7/7

Friday
7/8

Saturday
7/9

朝 食

★今週のおすすめ★

◎7月5日(火) 夕食
鯖の味噌煮

特製の味噌ダレで
じっくり煮付けました。
人気のあるおかずです。

◎7月7日(木) 夕食
七夕メニュー

七夕の夜に
ちなんだメニューを
ご用意しました。

◎7月8日(金) 夕食
冷製スパゲティ
～和風胡麻ソース～
ツヤ水菜をトッピングした
冷たいスパゲティです。
ツクのある胡麻ソースと
良く合います。

どうぞお楽しみに♪

お好み焼き
ごぼうと系コンニャク
の炒め煮
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 630 kcal 脂質 15.8 g
蛋白質 16.7 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムステーキ
マカロニの
クリーム煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 478 kcal 脂質 14.5 g
蛋白質 21.8 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

蒸しシュウマイ
煮染め
青菜の胡麻和え
青菜はカルシウムや
ビタミン類が多く含まれ
栄養豊富です。
味噌汁
御飯

熱量 565 kcal 脂質 13.1 g
蛋白質 17.1 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

はんぺんの
ツナマヨオープン焼き
ハムと野菜の炒め物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 481 kcal 脂質 15.3 g
蛋白質 14.2 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鮭の塩焼き
厚揚げのさっと煮
ごぼうサラダ
味噌汁
御飯

熱量 608 kcal 脂質 22.0 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

スペイン風
オムレツ
青菜と
きのこのソテー
ミニサラダ
牛乳
揚げパン
コーヒー・紅茶

熱量 517 kcal 脂質 21.2 g
蛋白質 20.2 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕 食

豚肉の山賊焼き
付け合わせ
～フライドポテト・ソテー～
豚肉には、疲労回復
効果の高いビタミンB1が
豊富に含まれているので、
疲れた体を元気に
してくれます。

冷奴
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 864 kcal 脂質 33.4 g
40.7 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
鯖の味噌煮

鶏野菜炒め
鶏肉と野菜を
風味豊かな塩だれで
炒めました。

和風サラダ
フルーツ
おすまし
御飯

熱量 922 kcal 脂質 42.0 g
蛋白質 36.0 g 塩分 4.4 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

チャプチェ
～韓国風炒め物～

野菜サラダ

胡瓜の中華和え
中華スープ
御飯

熱量 783 kcal 脂質 25.7 g
蛋白質 19.9 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
かに

☆七夕メニュー☆
鶏肉の揚げだし
～七夕風～

お母さんの味付けを
感じさせる
優しく懐かしい味です。

七彩サラダ

七夕の「七」にかけて
七色の彩りの良い野菜類を
使用したサラダです。

天の川そうめん
そうめんを天の川、
花麩を星に見立てました。
フルーツポンチ
御飯

熱量 843 kcal 脂質 21.5 g
蛋白質 36.3 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
冷製スパゲティ
～和風胡麻ソース～

メンチカツ
挽肉のジューシーな旨味を
閉じ込めサクッと
揚げました。

コールスローサラダ
ジョア

変わり御飯/御飯

熱量 821 kcal 脂質 34.8 g
蛋白質 29.6 g 塩分 2.8 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
焼きカレー
とろけるチーズの
下には、卵と
キーマカレーライス♪

シーザーサラダ
加力した食感の
クルトンがアクセントです。
シーザーサラダドレッシングとの
相性が抜群です。

アロエヨーグルト
コンソメスープ

熱量 956 kcal 脂質 33.9 g
蛋白質 32.8 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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。(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。お気軽にに登録して、是非活用してみてください♪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/ii/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