

Monday  
7/11

Tuesday  
7/12

Wednesday  
7/13

Thursday  
7/14

Friday  
7/15

Saturday  
7/16

朝食

ハムサラダフライ

田舎風煮物  
～味噌仕立て～  
ミニサラダ  
味付け海苔  
おすまし  
御飯

熱量 502 kcal 脂質 9.5 g  
蛋白質 14.6 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ホワイトソースオムレツ

野菜のチャウダー  
ミニサラダ  
乳飲料  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 511 kcal 脂質 14.4 g  
蛋白質 17.9 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

海鮮バーグ

チキンのうま煮  
小松菜の  
ポン酢和え  
味噌汁  
御飯

熱量 543 kcal 脂質 15.6 g  
蛋白質 22.4 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

大判玉子焼き

ベーコンと  
野菜のソテー  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 467 kcal 脂質 14.6 g  
蛋白質 13.4 g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の  
マヨネーズ焼き

ピリ辛大根の煮物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 533 kcal 脂質 15.1 g  
蛋白質 25.6 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトのピザ風  
オープン焼き

肉団子と野菜の  
コンソメ煮  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 505 kcal 脂質 16.3 g  
蛋白質 19.2 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★  
皿種のさくら鶏卵を使用  
親子丼

鶏肉は低カロリーで  
ヘルシーです。皆さんに  
大好評の丼物です。

たこつみれの煮物

野菜サラダ  
浅漬け  
味噌汁  
御飯

熱量 931 kcal 脂質 23.2 g  
蛋白質 41.6 g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
カニ

～焼き魚～  
赤魚の西京漬け  
淡白な赤魚をまるやかな  
西京味噌に漬け込み  
焼き上げました。

豚肉と野菜の  
細切り炒め  
～青椒肉絲～

胡麻ドレサラダ  
納豆  
味噌汁  
御飯

熱量 864 kcal 脂質 28.2 g  
蛋白質 55.0 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
麻婆茄子  
辛味成分カプサイシンは  
新陳代謝を高め  
食欲を増進させます。

チーズはんぺんフライ

MIXサラダ  
ヨーグルト  
中華スープ  
御飯

熱量 636 kcal 脂質 16.2 g  
蛋白質 22.9 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

若鶏の竜田揚げ  
柔らかい鶏肉の旨味を  
衣で閉じ込め  
ジューシーに揚げました。

コールスローサラダ

糸こんにゃくの田楽風  
フルーツ  
おすまし  
御飯

熱量 939 kcal 脂質 42.2 g  
蛋白質 34.2 g 塩分 5.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夏野菜の天ぷら  
盛り合わせ  
(野菜かき揚げ・茄子・  
かぼちゃ・オクラ)

冷やしおろしそば  
夏の暑い日に  
ピッタリの冷たい  
おそばです。

ツナサラダ  
飲むヨーグルト  
変わり御飯/御飯

熱量 717 kcal 脂質 23.6 g  
蛋白質 21.6 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
そば

デミソースDE  
ハンバーグ

\*付け合わせ\*  
～インゲンとコンのソテー～  
ボリュームのある  
ハンバーグに、特製  
デミソースをかけました。

たまご豆腐  
オニオンサラダ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 632 kcal 脂質 17.3 g  
蛋白質 26.3 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★

◎7月11日(月)夕食  
親子丼  
柔らかい鶏肉と玉葱を  
ダシの効いた井つゆで  
味付けし、卵でふくら  
とじました。

◎7月13日(水)夕食  
麻婆茄子  
旬の茄子に  
ピリ辛い麻婆ソースが  
しっかりなじんでいます。  
御飯が進むおかずです。  
どうぞお楽しみに♪



東京都  
東仁学生全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

東京都食品衛生自主管理認証制度



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。お気軽に登載して、是非活用してみてください! 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/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