

Monday
7/18

Tuesday
7/19

Wednesday
7/20

Thursday
7/21

Friday
7/22

Saturday
7/23

朝食

★今週のおすすめ★
 ◎7月21日(木) 夕食
うなわさ井
 ~土用丑の日に鰻~

うなぎ屋から相談を受けた平賀源内が、昔から「丑の日」に「う」の付く食べ物を食べると夏やせしないとされていた事から「本日は丑の日」と書いて店先に看板を出すように勧めたところ、その「うなぎ屋」がたいへん繁盛し、他のうなぎ屋も真似をするようになったと言われています。

◎7月22日(金) 夕食
冷やし中華
 夏の定番メニュー。冷たくてさっぱりとした味が暑い日でも食欲をそそります。



豚肉入り
薄焼き玉子
和風ナムル
スパゲティ・サラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 613 kcal 脂質 18.2 g
 蛋白質 21.8 g 塩分 4.0 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ピーマンの
肉詰め焼き
里芋の煮物
キャベツとコンの
茹でサラダ
味噌汁
御飯

熱量 570 kcal 脂質 13.0 g
 蛋白質 22.6 g 塩分 3.2 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・落花生

巣ごもり卵
マカロニの
デミソース煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 451 kcal 脂質 12.0 g
 蛋白質 19.0 g 塩分 3.0 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

いわしバーグ
鶏肉と切り干し
大根の煮物
小松菜のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 578 kcal 脂質 16.0 g
 蛋白質 25.6 g 塩分 4.4 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
たまごグラタン
具だくさんポトフ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 640 kcal 脂質 35.3 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

夕食

シーフードフライ
エビ・白身魚・イカ
海の幸、3種のセットです。
三色高野信田の
煮物
コールスローサラダ
納豆
トッピング
あさつき
味噌汁
御飯

熱量 830 kcal 脂質 27.5 g
 蛋白質 37.7 g 塩分 4.1 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 えび

ディアボロチキン
付け合わせ
~茹で野菜~
ディアボロとは、
イタリア語で「小鬼魔風」を
意味します。レモン風味で
ニンニクと唐辛子のピリツと
辛い味が特徴です。
洋風じゃが芋
~カレー風味~
チーズサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 1005 kcal 脂質 48.4 g
 蛋白質 44.9 g 塩分 4.3 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
うなわさ井
(土用の丑の日)
 濃厚な味わいの鰻は、
 栄養価が高く
 スタミナ満点です。
 甘辛く味付けした鰻と
 わさび菜の相性が抜群♪
 茄子の揚げ浸し
 昆布サラダ
 フルーツ
 味噌汁

熱量 942 kcal 脂質 28.4 g
 蛋白質 30.1 g 塩分 5.2 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
冷やし中華
 麺の上に、ほぐし鶏や
 錦糸卵、キュウリ等の
 彩りの良い具材を
 トッピングしました。
 特製の醤油スープが
 とても良く合います。
 揚げ棒餃子
 MIXサラダ
 ジョア
 変わり御飯/御飯

熱量 776 kcal 脂質 21.7 g
 蛋白質 35.2 g 塩分 4.3 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポークカレー
 数種類のスパイスを
 ブレンドして、
 じっくり煮込んだ
 深みのある味わいです。
 シーザーサラダ
 フルーツ
 ヨーグルト
 コンソメスープ
 ライス

熱量 978 kcal 脂質 30.9 g
 蛋白質 23.1 g 塩分 4.7 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

カロリー・アレルゲン表示について
 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、種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。お気軽に会員登録して、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



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

