

Monday
7/18

Tuesday
7/19

Wednesday
7/20

Thursday
7/21

Friday
7/22

Saturday
7/23

朝食

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	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	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	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	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 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	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	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	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	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	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	☆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	☆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	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 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	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	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	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	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
--	---	--	--	--

★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。



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。お気軽にに登録して、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