

Monday
7/25

Tuesday
7/26

Wednesday
7/27

Thursday
7/28

Friday
7/29

Saturday
7/30

朝食

★今週のおすすめ★

◎7月26日(火) 夕食

鮭のムニエル

香ばしく焼いた鮭に
バター醤油の風味が
良く合います。

◎7月27日(水) 夕食

中華丼

豚肉やシーフード、
野菜等の具材が
たっぷり入ったあんを
御飯にかけました。

若鶏の
ごま照り焼き
ひじきの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 572 kcal 脂質 16.7 g
蛋白質 28.7 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ミートボール
マカロニと野菜の
カレー粉炒め
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 573 kcal 脂質 22.8 g
蛋白質 12.8 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハム&エッグ
さつま揚げの
炒め物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 682 kcal 脂質 21.2 g
蛋白質 29.9 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

竹輪の石垣揚げ
厚揚げのそばろ煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 571 kcal 脂質 20.0 g
蛋白質 18.3 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
ホッケの塩焼き
中華風五目煮
もやしと胡瓜の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 480 kcal 脂質 8.9 g
蛋白質 20.8 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ソース焼そば
ポークウインナー
ミニサラダ
コッペパン
焼そばやウインナーを
挟んで、2種の味を
楽しんで下さい。
コーヒー・紅茶

熱量 681 kcal 脂質 25.8 g
蛋白質 22.5 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

◎7月28日(木) 夕食

小海老とインゲンのトマト
クリームスパゲティ

エビと野菜がたっぷりの
スパゲティです。
トマトソースと生クリーム
の相性が抜群です。

どうぞお楽しみに♪

野菜たっぷり
スタミナ炒め
豚肉と色々な野菜を
炒め合わせた
人気のおかずです。
野菜不足の解消に最適。

魚河岸揚げの
中華風煮物
胡麻ドレサラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

熱量 866 kcal 脂質 27.3 g
蛋白質 32.3 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
鮭のムニエル
付け合わせ
～のり・ポト・ソテー～
脂がのった食べ応え
たっぷりの鮭です。

鶏肉のトマト煮込み
コーンサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 694 kcal 脂質 20.1 g
蛋白質 42.2 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
中華丼
豚肉やエビ、野菜等
具だくさんの
あんは、栄養満点です。

春巻き
MIXサラダ
フルーツ
中華スープ

熱量 676 kcal 脂質 18.1 g
蛋白質 26.2 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
エビ

★おすすめ★
小海老とインゲンの
トマトクリームスパゲティ
夏野菜カレーコロッケ
サクとした衣の中には、
スパイシーな味付けの
夏野菜が入っています。

コーンスローサラダ
コンソメスープ
変わり御飯/御飯

熱量 727 kcal 脂質 24.8 g
蛋白質 26.5 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
エビ

豆腐ハンバーグ
～きのこソース～
付け合わせ
～茹で野菜～
豆腐ベースのヘルシーな
ハンバーグです。キノコの
旨味たっぷりのソースで
お召し上がり下さい。

海鮮ボールの煮物
わかめサラダ
味噌汁
御飯

熱量 868 kcal 脂質 43.8 g
蛋白質 36.6 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
エビ

照り焼きチキン
付け合わせ
～炒め物～
特製の甘辛い
味付けが決め手。

冷奴
豆腐に含まれる
サポニンには、血管に
付着した脂肪を洗い流す
働きがあり、脂肪の
吸着を防ぎます。
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 888 kcal 脂質 28.7 g
蛋白質 20.5 g 塩分 4.3 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

熱量及び塩分量等の数値は「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、是非活用してみして下さい♪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/l/m.html
メニューのリンク先・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♪
メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp