

Monday
8/1

Tuesday
8/2

Wednesday
8/3

Thursday
8/4

Friday
8/5

Saturday
8/6

朝食

イかと野菜のチヂミ
きんぴらごぼう
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 447 kcal 脂質 5.7 g
蛋白質 16.3 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

フレッシュエッグチーズ
肉団子のトコト煮
肉団子とブイヨンの旨味で、
キャベツや人参等の野菜を
トコト煮込みました。
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 419 kcal 脂質 13.1 g
蛋白質 18.7 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

さつま揚げ
ウイナーと野菜のソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 493 kcal 脂質 12.4 g
蛋白質 17.2 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ベーコン&エッグ
系コンニャクと
挽肉の煮物
かぼちゃサラダ
味噌汁
御飯

熱量 628 kcal 脂質 26.1 g
蛋白質 20.5 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鮭の塩焼き
厚揚げのさつと煮
もやしと胡瓜の
梅だれがけ
味噌汁
御飯

熱量 494 kcal 脂質 10.4 g
蛋白質 25.3 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

じゃが巻き
ペンネアラビアータ風
ピリ辛のトマトソースに
ペンネがよく絡まります。
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 562 kcal 脂質 19.6 g
蛋白質 15.3 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

麻婆豆腐
ピリ辛味付けで
御飯が進むおかずです。
本格的な味わいに
仕上げました。
焼き餃子
付け合わせ
～ナムル～
野菜サラダ
中華スープ
御飯

熱量 624 kcal 脂質 16.6 g
蛋白質 26.4 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
かに

～焼き魚～
鯖のみりん
醤油漬け
サバには血液をサラサラに
する効果があるEPAと
脳を活性化するDHAが
豊富に含まれています。
人参しりしり
和風サラダ
具だくさん豚汁
御飯

熱量 723 kcal 脂質 25.3 g
蛋白質 36.6 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉の味噌焼き
付け合わせ
～炒め物～
柔らかい豚肉を
特製の味噌ダレに
漬け込み
焼き上げました。
彩り野菜信田の
煮物
大根サラダ
おすまし
御飯

熱量 844 kcal 脂質 32.4 g
蛋白質 39.1 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
冷しゃぶ
サラダうどん
ジャンボコロック
コールスローサラダ
☆おすすめ☆
茹でとうもろこし
とうもろこしは食物繊維を
豊富に含んでいて、便秘の
改善や美容に役立ちます。
変わり御飯/御飯

熱量 824 kcal 脂質 24.5 g
蛋白質 19.4 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・

☆リクエスト☆
グリルチキン
～ガーリックソース～
付け合わせ
～炒め物～
たまご豆腐
野菜サラダ
胡瓜とワカメの
酢の物
味噌汁
御飯

熱量 811 kcal 脂質 32.0 g
蛋白質 41.7 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

キーマカレー
キーマとは「挽肉」を
意味します。
みじん切りにした野菜と
挽肉を炒め合わせ数種類の
スパイスで煮込みました。
シーザーサラダ
ジャムヨーグルト
コンソメスープ
ライス

熱量 979 kcal 脂質 30.8 g
蛋白質 29.6 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★

◎8月4日(木) 夕食
冷しゃぶサラダうどん
のどごしが良く冷たい
うどんの上に豚しゃぶと、
たっぷりの野菜を
のせました。

★今週のリクエスト★

◎8月5日(金) 夕食
グリルチキン
ガーリックソース
夏バテ予防に!!
スタミナ満点のおかずです。

～夏の風物詩～

◎8月4日(木) 夕食
茹でとうもろこし
どうぞお楽しみに♪



東京都食品衛生自主管理認証制度

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
(該当市内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。お気に入り登録して、是非活用してみたいお客様にも、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