

★今週のおすすめ★

◎6月11日(月) 夕食

親子丼

鶏肉は低カロリーで、ヘルシーなうえに、コラーゲンが豊富なので美容と健康に効果があります。

◎6月14日(木) 夕食

チキンのチーズ
香草焼き

ボリュームたっぷりのチキンにパン粉や粉チーズをまぶして香ばしく焼き上げました。

◎6月15日(金) 夕食

酸辣湯麺

中国四川料理のひとつ。酸味と辛味をうまく調和させ、まろやかに仕上げました。

どうぞお楽しみに。

Monday
6/11

朝食

挽肉巻き

煮染め

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 505 kcal 脂質 9.9 g
蛋白質 18.1 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Tuesday
6/12

ハムのオープン
焼き
～パイン添え～

シエルマカロニの
ミートソース風

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 491 kcal 脂質 12.2 g
蛋白質 20.0 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Wednesday
6/13

和風メンチカツ

きんぴらごぼう

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 402 kcal 脂質 7.4 g
蛋白質 12.4 g 塩分 1.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Thursday
6/14

プレーン
オムレツ

ツナと野菜の
炒め物

もやしの
胡麻和え

味噌汁

御飯

熱量 491 kcal 脂質 13.6 g
蛋白質 17.4 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Friday
6/15

さかなと野菜の
すり身の
オープン焼き

豚肉と豆腐の
卵とじ

小松菜のおひたし

味噌汁

御飯

熱量 661 kcal 脂質 26.6 g
蛋白質 24.5 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Saturday
6/16

ポテトグラタン
ポークハムと
野菜のトマト煮

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 474 kcal 脂質 10.0 g
蛋白質 16.3 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
親子丼

五色野菜の
寄せ揚げ煮物

野菜サラダ

漬け物

味噌汁

御飯

熱量 892 kcal 脂質 22.9 g
蛋白質 36.5 g 塩分 5.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
程よい塩加減の大きな
ホッケです。
大根おろしでさっぱりと
お召し上がり下さい。

肉じゃが

わかめサラダ

納豆&温泉卵

味噌汁

御飯

熱量 838 kcal 脂質 26.0 g
蛋白質 52.4 g 塩分 6.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

中華丼
豚肉やヒ、野菜等の
旨味がたっぷりの
あんは栄養バランスに
優れています。

冷奴

削り節に含まれる
ビタミンDが豆腐の
カルシウム吸収率を
アップさせます。

野菜サラダ

春雨と卵の
中華スープ

熱量 804 kcal 脂質 21.6 g
蛋白質 31.4 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
エビ

★おすすめ★
チキンのチーズ
香草焼き

付け合わせ
のりポテト

コーンサラダ

みかんゼリー
さわやかな味わいの
デザートです。

コンソメスープ

ライス

熱量 941 kcal 脂質 32.5 g
蛋白質 43.0 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛い
スープが決め手です。

揚げ棒餃子

付け合わせ
生野菜

飲むヨーグルト
乳酸菌には
整腸作用があります。

ミニワカメ御飯

熱量 949 kcal 脂質 20.5 g
蛋白質 24.4 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ロコモコ
ハンバーグ

ハワイの郷土料理の
ロコモコを
東仁学生会館風に
アレンジしました。

付け合わせ
もやしと人参の炒め物

野菜サラダ

フルーツミックス

味噌汁

御飯

熱量 748 kcal 脂質 19.8 g
蛋白質 30.4 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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
(該当管内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(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、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いただけます。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