

Monday  
7/2

Tuesday  
7/3

Wednesday  
7/4

Thursday  
7/5

Friday  
7/6

Saturday  
7/7

★今週のおすすめ★

◎7月5日(木) 夕食

冷製スパゲティー  
～和風胡麻ソース～

ツナや水菜を  
トッピングした、冷たい  
スパゲティーです。  
コクのある胡麻ソースと  
良く合います。

◎7月6日(金)

焼きカレー

御飯にキーマカレーを  
かけて、卵とチーズを  
のせて焼き上げました。  
重なり合った味わいが  
絶品の美味しさです。

◎7月7日(土) 夕食

七夕メニュー

七夕の夜に  
ちなんだメニューを  
ご用意しました。

どうぞお楽しみに♪

朝食

千草玉子焼き  
ごぼうと  
系コンニャクの炒め煮  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 567 kcal 脂質 15.5 g  
蛋白質 15.9 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムステーキ  
マカロニの  
クリーム煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 470 kcal 脂質 12.6 g  
蛋白質 21.5 g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

蒸しシュウマイ  
煮染め  
青菜のおひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 493 kcal 脂質 9.3 g  
蛋白質 14.7 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

さかなと野菜の  
すり身の  
オーブン焼き  
ハムと野菜の  
炒め物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 457 kcal 脂質 10.4 g  
蛋白質 14.6 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鮭  
厚揚げの  
さっと煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 490 kcal 脂質 10.5 g  
蛋白質 25.1 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スペイン風  
オムレツ  
青菜とえのきの  
ソテー  
ミニサラダ  
牛乳  
揚げパン  
コーヒー・紅茶

熱量 519 kcal 脂質 24.8 g  
蛋白質 19.6 g 塩分 2.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉の生姜焼き  
特製の生姜ダレが  
味の決め手です。

冷奴

野菜サラダ

フルーツ

味噌汁

御飯

熱量 684 kcal 脂質 23.5 g  
蛋白質 32.1 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鯖の味噌煮  
鯖に含まれるDHAは、  
脳の働きを活性化します。  
「青魚の王様」と言われる  
ほど栄養豊富な魚です。

鶏野菜炒め

和風サラダ

ミニうどん

御飯

熱量 856 kcal 脂質 24.3 g  
蛋白質 42.9 g 塩分 6.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

具だくさん  
かに玉の  
甘酢あんかけ  
ふんわり感がうれしい  
かに玉。御飯にのせれば  
天津飯になります。

チャプチェ

野菜サラダ

胡瓜の中華和え

中華スープ

御飯

熱量 673 kcal 脂質 15.8 g  
蛋白質 19.0 g 塩分 6.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
カニ

★おすすめ★  
冷製スパゲティー  
～和風胡麻ソース～

メンチカツ

挽肉のジューシーな旨味を  
閉じ込めサクッと  
揚げました。

コールスローサラダ

ジョア

ミニワカメ御飯

熱量 1064 kcal 脂質 35.6 g  
蛋白質 34.8g 塩分 6.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
焼きカレー  
とろけるチーズの下には、  
卵とキーマカレーライス♪

マカロニサラダ

アロエヨーグルト

コンソメスープ

熱量 1061 kcal 脂質 39.2 g  
蛋白質 36.4 g 塩分 5.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
鶏肉の揚げだし  
～七夕風～

七彩サラダ

七夕の「七」にかけて  
七色の彩りの良い野菜類を  
使用したサラダです。

天の川そうめん

手作りクリーム  
あんみつ

御飯

熱量 1030 kcal 脂質 30.3 g  
蛋白質 38.0g 塩分 4.7 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、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。お気に入りに登録して、是非活用してみたい♪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をご覧いただけます。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/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

