

★今週のおすすめ★

◎6月4日(火) 夕食  
鯖のみりん醤油漬け  
& ひじき御飯

ミネラル豊富な  
ひじきを食べて  
美肌に!  
焼き魚とひじき御飯は  
相性抜群です。

どうぞお楽しみに!!

Monday  
6/3

朝食

イカのみりん焼き  
豚肉と根菜の煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 462 kcal 脂質 6.1 g  
蛋白質 22.3 g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Tuesday  
6/4

ポテトグラタン  
ポークビーンズ  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 462 kcal 脂質 12.2 g  
蛋白質 18.2 g 塩分 2.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Wednesday  
6/5

ベーコンエッグ  
厚揚げと大根の煮物  
もやしと胡瓜の胡麻酢和え  
味噌汁  
御飯

熱量 632 kcal 脂質 26.2 g  
蛋白質 24.0 g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Thursday  
6/6

ごまひじきバーグ  
チキンと野菜の  
コトコト煮  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 514 kcal 脂質 11.5 g  
蛋白質 16.2 g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Friday  
6/7

白身魚の  
マヨチーズ焼き  
じゃが芋の甘辛煮  
青菜のピナツツ和え  
味噌汁  
御飯

熱量 578 kcal 脂質 15.9 g  
蛋白質 22.3 g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
落花生

Saturday  
6/8

★リクエスト★  
ナポリタン  
チキンナゲット  
レタスサラダ  
牛乳  
コッペパン  
コーヒー・紅茶

熱量 716 kcal 脂質 27.6 g  
蛋白質 27.3 g 塩分 2.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★今週のリクエスト★

◎6月6日(木) 夕食  
天井

かき揚げ、イカ、茄子、  
ピーマン、オクラ  
5種の天ぷらを  
のせました。

◎6月8日(土) 朝食  
ナポリタン

再び流行している  
昔ながらのナポリタンを  
取り入れました。

リクエストありがとうございました

夕食

グリルチキン  
～ハニーマスタードソース～  
さわやかなマスタードと、  
ハチミツのまるやかな甘さの  
バランス良いソースです。  
\*付け合わせ\*  
～ソテー～  
ツナサラダ  
フルーツ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 813 kcal 脂質 33.7 g  
蛋白質 42.8 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★

焼き魚  
～鯖のみりん醤油漬け～

鶏野菜炒め  
和風サラダ  
味噌汁  
ひじき御飯

熱量 743 kcal 脂質 24.8 g  
蛋白質 40.1 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハ宝菜

魚介類やお肉、  
たっぷりの野菜が  
食べられるバランスの  
良いメニューです。

焼き餃子  
春雨サラダ  
中華スープ  
御飯

熱量 810 kcal 脂質 32.3 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  
えび

★リクエスト★

天井

胡麻ドレサラダ  
自家製パンコッタ  
～黒みつきな粉ソース～  
味噌汁

熱量 992 kcal 脂質 34.3 g  
蛋白質 21.3 g 塩分 2.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

若鶏の唐揚げ

衣で旨味を閉じ込め、  
ジュシーに揚げた  
唐揚げです。みんな  
大好きなおかずです。

味噌田楽  
かぼちゃサラダ  
おすまし  
御飯

熱量 1017 kcal 脂質 40.9 g  
蛋白質 31.6 g 塩分 4.0 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\*  
～グルマッシュポテト&ブロッコリー～

野菜サラダ  
カルピスゼリー  
コンソメスープ  
ライス

熱量 643 kcal 脂質 17.2 g  
蛋白質 23.1 g 塩分 3.4 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



☆週間メニューには、カロリー・アレルゲン表示が記載してあります。

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、給食センターTEL: 042-463-3921 メール: diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。

☆携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/1/m.html

☆給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/

☆メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。お待ちしております。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp