

★今週のおすすめ★

◎6月17日(月) 夕食

鶏肉の味噌焼き

新レシピです。  
味噌だれの香ばしい香りが食欲をそそります。

◎6月20日(木) 夕食

ツナとベーコンの  
トマトクリーム  
スパゲティ

トマトソースのソースに  
ツナ、ベーコン、マッシュルームの  
具材を入れ、  
仕上げました!

どうぞお楽しみに!!

★今週のリクエスト★

◎6月22日(土) 夕食

チーズハンバーグ

ハンバーグとチーズ、デミソースが  
重なりあった、  
深みのある味わいです。

リクエストありがとうございました。

Monday  
6/17

朝食

明太子オムレツ  
五目煮  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 508 kcal 脂質 12.4 g  
蛋白質 20.1 g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★  
鶏肉の味噌焼き  
\*付け合わせ\*  
~炒め物~  
胡麻ドレサラダ  
フルーツ  
おすまし  
御飯

熱量 1021 kcal 脂質 40.4 g  
蛋白質 48.4 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Tuesday  
6/18

マカロニグラタン  
ミートボールと  
春雨のスープ煮  
コールスローサラダ  
ジョア  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 644 kcal 脂質 17.4 g  
蛋白質 28.9 g 塩分 2.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

鮭のムニエル  
香ばしく焼いた鮭と  
バター醤油の相性は  
抜群です。  
\*付け合わせ\*  
~ソテー~  
鶏肉の  
トマト煮込み  
野菜サラダ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 678 kcal 脂質 20.3 g  
蛋白質 39.9 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Wednesday  
6/19

千草玉子焼き  
ひじきの煮物  
ツナと小松菜の  
マヨネーズ和え  
味噌汁  
御飯

熱量 534 kcal 脂質 16.7 g  
蛋白質 18.4 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

麻婆豆腐  
ピリッと辛いスパイスと  
挽肉の旨味が合わさり、  
美味しさが  
凝縮しています。  
パリっと春巻き  
コールスローサラダ  
中華スープ  
御飯

熱量 965 kcal 脂質 39.2 g  
蛋白質 25.1 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Thursday  
6/20

ミニハンバーグ  
吉野煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 581 kcal 脂質 13.7 g  
蛋白質 22.1 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
ツナとベーコンの  
トマトクリームスパゲティ  
北海道コロッケ  
レタスサラダ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 1050 kcal 脂質 42.2 g  
蛋白質 30.7 g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Friday  
6/21

焼き鯖  
けんちん煮物  
もやしと胡瓜の  
梅だれがけ  
味噌汁  
御飯

熱量 501 kcal 脂質 11.9 g  
蛋白質 22.4 g 塩分 2.3 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

豚肉の山賊焼き  
塩・胡椒・ニンニクが入った  
特製の卵に豚肉を  
漬け込み焼きました。  
高野豆腐の煮物  
ツナサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 753 kcal 脂質 29.1 g  
蛋白質 35.0 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Saturday  
6/22

じゃが巻き  
ロールキャベツ  
ミニサラダ  
フレンチトースト  
コーヒー・紅茶

熱量 435 kcal 脂質 21.1 g  
蛋白質 12.3 g 塩分 2.4 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★リクエスト★  
チーズハンバーグ  
野菜サラダ  
パスタソテー&  
ブロッコリー  
コーヒーゼリー  
コンソメスープ  
ライス

熱量 949 kcal 脂質 35.9 g  
蛋白質 33.2 g 塩分 4.2 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・アレルギー表示が記載してあります。

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ギー物質(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:042-463-2005 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/i/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