

Monday  
7/1

Tuesday  
7/2

Wednesday  
7/3

Thursday  
7/4

Friday  
7/5

Saturday  
7/6

朝食

豚肉入り薄焼き  
玉子  
ごぼうと  
糸こんにゃくの煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁/御飯

熱量 520 kcal 脂質 9.9 g  
蛋白質 16.0g 塩分 2.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

目玉焼き  
マカロニと野菜の  
カレー粉炒め  
コールスローサラダ  
ジョア  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 621 kcal 脂質 22.6 g  
蛋白質 26.2 g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

竹輪の磯辺揚げ  
青菜と  
えのきのソテー  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 549 kcal 脂質 11.2 g  
蛋白質 16.6 g 塩分 2.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

卵と野菜の炒め物  
根菜とがんもの  
煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 429 kcal 脂質 9.2 g  
蛋白質 16.9 g 塩分 2.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の  
オーブン焼き  
厚揚げのさっと煮  
もやしの  
ゆかり和え  
味噌汁/御飯

熱量 490 kcal 脂質 10.3 g  
蛋白質 23.6 g 塩分 2.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スペイン風  
オムレツ  
キャベツ  
そばろソテー  
ミニサラダ  
牛乳  
ピザトースト  
コーヒー・紅茶

熱量 693 kcal 脂質 28.9 g  
蛋白質 30.2g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

デミソースDE  
ハンバーグ  
ふんわり柔らかな  
ハンバーグは食べ応え  
たっぷりです。  
\*付け合わせ\*  
～マッシュポテト&ブロッコリー～  
野菜サラダ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 693 kcal 脂質 16.9 g  
蛋白質 24.7 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ  
ホッケにはビタミンや  
カルシウムが豊富に  
含まれています。  
厚揚げ麻婆  
コーンサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 696 kcal 脂質 23.2 g  
蛋白質 43.8 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハ宝菜  
豚肉やシーフード、野菜等の  
色々な具材が入った  
栄養バランスの良い  
おかずです。  
蒸籠セット  
春雨サラダ  
中華スープ  
御飯

熱量 859 kcal 脂質 34.7 g  
蛋白質 28.2 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

☆おすすめ☆  
冷製スパゲティ  
～和風胡麻ソース～  
メンチカツ  
コールスローサラダ  
パインゼリー  
コンソメスープ  
ライス

熱量 1039 kcal 脂質 44.0 g  
蛋白質 29.4 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚の生姜焼き  
生姜は夏バテしがちな  
体を元気にしてくれる  
作用があります。  
冷奴  
オニオンサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 793 kcal 脂質 32.6 g  
蛋白質 36.0 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆行事食☆  
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 1235 kcal 脂質 47.8 g  
蛋白質 46.1g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

今週のおすすめ★  
◎7月4日(木) 夕食  
冷製スパゲティ  
～和風胡麻ソース～  
胡麻の風味が決め手  
です。さっぱりとした  
涼しげなパスタです。  
どうぞお楽しみに♪

★行事食★  
◎7月6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♪

☆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:042-463-3921 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/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



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

