

Monday
7/8

Tuesday
7/9

Wednesday
7/10

Thursday
7/11

Friday
7/12

Saturday
7/13

★今週のおすすめ★

◎7月8日(月) 夕食

グリルチキン
～オニオンソース～

オニオンソースに漬け
込んだチキンを香ばしく
焼き上げました。

◎7月12日(金) 夕食

夏野菜の
天ぷら盛り合わせ

旬の野菜を使った
天ぷらは、見た目も味も
おいしい一品です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎7月9日(火) 夕食

鮭の香草パン粉焼き

風味豊かな味付けにより
鮭を美味しく頂けます。

リクエストありがとうございました。

朝食

ポロニア
ソーセージ
根菜煮物
ミニサラダ
味付け海苔
おすまし
御飯

熱量 466 kcal 脂質 6.0 g
蛋白質 14.7 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

プレーンオムレツ
具だくさんポトフ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 504 kcal 脂質 13.9 g
蛋白質 17.1 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ごまひじきバーグ
挽肉と大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 471 kcal 脂質 8.7 g
蛋白質 13.7 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムサラダフライ
チキンのうま煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 534 kcal 脂質 14.0 g
蛋白質 16.5 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鯖
ベーコンと
野菜のソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 477 kcal 脂質 13.9 g
蛋白質 19.9 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ジャーマンポテト
マカロニの
クリーム煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 548 kcal 脂質 15.0 g
蛋白質 15.0 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
グリルチキン
～オニオンソース～
付け合わせ
～ミックスベジ～

ツナサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 813 kcal 脂質 32.9 g
蛋白質 43.1 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
鮭の香草
パン粉焼き
風味豊かな味付けにより
鮭が美味しく頂けます。
付け合わせ
～ナポリタン～

洋風じゃが芋
～コンソメ味～
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 712 kcal 脂質 11.1 g
蛋白質 36.1 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

天津かに玉の
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
～韓国風炒め物～
野菜サラダ
ミニ冷やし
ラーメン
御飯

熱量 771 kcal 脂質 18.4 g
蛋白質 25.3 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

二色丼
挽肉と卵の二色の
丼物です。
どうぞお召し上がり下さい。

中華風冷奴
わかめサラダ
沢煮椀

熱量 892 kcal 脂質 27.8 g
蛋白質 44.3 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
夏野菜の天ぷら
盛り合わせ

冷やしおろしそば
野菜サラダ
しょう油
炊き込み御飯

熱量 1050 kcal 脂質 24.7 g
蛋白質 26.9 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きカレー
とろけるチーズの下には、
卵とキマカレーライス♪

コーンサラダ
フルーツヨーグルト
コンソメスープ

熱量 950 kcal 脂質 31.7 g
蛋白質 34.9 g 塩分 4.5 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。
熱量及び塩分量等は「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