

Monday
6/16

Tuesday
6/17

Wednesday
6/18

Thursday
6/19

Friday
6/20

Saturday
6/21

朝食

明太子オムレツ
チキンと野菜のうま煮
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 557 kcal 脂質 16.7g
蛋白質 25.6g 塩分 4.3g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ポテのマヨネーズ焼き
ロールキャベツ
レタスサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 531 kcal 脂質 23.0g
蛋白質 13.7g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き
挽肉と大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 430 kcal 脂質 9.3g
蛋白質 15.3g 塩分 3.1g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ごまひじきバーグ
もやしの香味炒め
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 484 kcal 脂質 11.6g
蛋白質 15.0g 塩分 4.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

白身魚
カレーパン粉焼き
けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 427 kcal 脂質 6.0g
蛋白質 19.2g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

スクランブルエッグ
具だくさんポトフ
レタスサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 499 kcal 脂質 21.1g
蛋白質 23.9g 塩分 3.6g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
麻婆豆腐

◎6月19日(木) 夕食
スパゲティー
ミートソース
挽肉の旨味とトマトの酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。
どうぞお楽しみに!

ハムカツ
コールスローサラダ
グレープフルーツ
中華スープ
御飯

熱量 709 kcal 脂質 21.6g
蛋白質 27.8g 塩分 3.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

鮭のムニエル
鮭の赤い身は、天然色素のアスタキサンチンと呼ばれ、免疫力アップや美容に効果があります。
付け合わせ
~パスタンター~

洋風じゃが芋
~カレー風味~
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 702 kcal 脂質 14.3g
蛋白質 34.1g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
鶏肉の味噌焼き

付け合わせ
~海苔ポテト~

冷奴
胡麻ドレサラダ
おすまし
御飯

熱量 1061 kcal 脂質 45.7g
蛋白質 53.9g 塩分 4.9g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
スパゲティー
ミートソース

コーンコロッセ
コールスローサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 863 kcal 脂質 22.1g
蛋白質 25.3g 塩分 4.5g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

和風おろし
ハンバーグ

大根おろしと特製の和風ソースでハンバーグをさっぱりとお召上がりください。
付け合わせ
~炒め物~

海鮮ボールの煮物
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 679 kcal 脂質 17.8g
蛋白質 28.4g 塩分 4.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

ハヤシライス
牛肉と野菜をじっくり煮込みました。
体が温まります。

シーザーサラダ
フルーツゼリー
コンソメスープ

熱量 839 kcal 脂質 33.5g
蛋白質 18.6g 塩分 5.0g
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
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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「五訂日本食品の成分表」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、カレー御飯は1250g=450kcal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。
適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:042-463-2005 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。
お持ちしています。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。
東仁給食センター