

Monday
7/6

Tuesday
7/7

Wednesday
7/8

Thursday
7/9

Friday
7/10

Saturday
7/11

★今週のおすすめ★

◎7月6日(月) 夕食
絶品! マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

◎7月11日(土) 夕食
キーマカレー

挽肉を用いたインド料理
の一つで、玉葱と人参を
みじん切りにし、挽肉と
煮込みました。

どうぞお楽しみに!

★行事食★

◎7月7日(火) 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♪

朝食

じゃがバター
inオムレツ
筑前煮
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 513 kcal 脂質 8.6 g
蛋白質 19.7g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ハッシュドポテト
ベーコンと
野菜のソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 476 kcal 脂質 22.1 g
蛋白質 12.1g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

肉巻きシュウマイ
ごぼうと
糸こんにゃくの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 436 kcal 脂質 12.0 g
蛋白質 6.6g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

さつま揚げ
切り干し大根の
煮物
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 445 kcal 脂質 16.5 g
蛋白質 4.8g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

フレッシュ
エッグチーズ
田舎風煮物
~味噌仕立て~
コールスローサラダ
おすまし
御飯

熱量 408 kcal 脂質 12.6 g
蛋白質 7.1g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

じゃが芋の
ツナヨオブン焼き
マカロニと野菜の
コンソメ炒め
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 416 kcal 脂質 15.2 g
蛋白質 6.9g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★

絶品!
マーボー豆腐

ハムカツ
コールスローサラダ
パインゼリー
中華スープ
御飯

熱量 773 kcal 脂質 22.5 g
蛋白質 27.4g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・えび

★行事食★

鶏肉の揚げだし
~七夕風~

七彩サラダ
~手作りお中元ドレッシング~
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
クリームあんみつ
御飯

熱量 1103 kcal 脂質 33.3 g
蛋白質 30.5g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

豚たま井

豚肉と玉葱をだしの
効いた井つゆで
味付けし、卵で
ふくらととじました。

鶏挽肉と
豆腐の煮物

フレッシュ
野菜サラダ
五目味噌汁

熱量 908 kcal 脂質 25.5 g
蛋白質 37.8g 塩分 4.8 g
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
和風ソースでさっぱりと
お召上がり下さい。
付け合わせ
~野菜ソテー~

フレッシュ
野菜サラダ

杏仁
マンゴープリン
味噌汁
御飯

熱量 721 kcal 脂質 18.3 g
蛋白質 24.6g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

The☆鶏井

鶏そぼろと卵そぼろ、
鶏肉の照り焼きが
のった井物です。

さつま揚げの煮物

フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁

熱量 1075 kcal 脂質 29.3 g
蛋白質 49.4g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★

キーマカレー

挽肉を用いた
インド料理の一つで、
玉葱と人参を
みじん切りにし
挽肉と煮込みました。

シーザーサラダ

ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 942 kcal 脂質 28.4 g
蛋白質 25.6g 塩分 5.0 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
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認定制度」更新
※2009年5月
「東京都食品衛生自主管理認定制度」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定制度」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「日本食品標準成分表2010」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150=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。
ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には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(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/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/
★メニューのリンク先を募集しています。「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!」などのご意見を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしています。メニューリンク先: 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。

