

★今週のおすすめ★

◎7月29日(水)夕食
豚肉と野菜の中華旨煮
野菜の旨味がたっぷりと
入った一品です。

◎7月31日(金)夕食
オニオンソース
ハンバーグ
ジューシーなハンバーグと
玉葱をふんだんに使った
ソースが良く合います。

どうぞお楽しみに!

★夏の味覚・リクエスト★

◎8月1日(土)夕食
スイカ
夏の暑さで疲れた
からだを癒やすには
冷たいスイカが
おすすめです。
リクエストありがとうございます。

Monday
7/27

朝食
じゃがバター
inオムレツ
けんちん煮物
もやしと人参の
おかか和え
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 452 kcal 脂質 7.0g
蛋白質 18.1g 塩分 4.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

ジューシー
照り焼きチキン
特製の甘辛いタレが
決め手です。
付け合わせ
~野菜ソテー~
シャキシャキ
大根サラダ
オレンジ
味噌汁
御飯

熱量 932 kcal 脂質 35.2g
蛋白質 47.3g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Tuesday
7/28

ポテトの
マヨネーズ焼き
~ブラックペッパーがけ~
ツナと野菜のソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 560 kcal 脂質 26.1g
蛋白質 15.2g 塩分 2.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

焼き鯖
~大根おろし添え~
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。
ごろっと肉じゃが
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
枝豆御飯

熱量 894 kcal 脂質 34.0g
蛋白質 46.7g 塩分 5.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Wednesday
7/29

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
切り干し大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 442 kcal 脂質 10.7g
蛋白質 9.1g 塩分 3.4g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
豚肉と野菜の
中華旨煮
アジフライ
付け合わせ
~野菜サラダ~
ミニ冷やし中華
~胡麻たれ~
御飯

熱量 812 kcal 脂質 22.8g
蛋白質 27.3g 塩分 5.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・落花生

Thursday
7/30

目玉焼き
鶏肉と根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 493 kcal 脂質 19.1g
蛋白質 13.3g 塩分 3.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

おいしいね♪
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。
カレーコロッケ
コールスローサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ

熱量 740 kcal 脂質 16.8g
蛋白質 18.2g 塩分 3.6g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Friday
7/31

白身魚の
オープン焼き
豚肉と豆腐の煮物
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 524 kcal 脂質 23.8g
蛋白質 12.7g 塩分 3.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
オニオンソース
ハンバーグ
付け合わせ
~パスタソテー~
フレッシュ
野菜サラダ
もやしのナムル
味噌汁
御飯

熱量 684 kcal 脂質 17.1g
蛋白質 25.5g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Saturday
8/1

チキンバー
マカロニのクリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 448 kcal 脂質 18.0g
蛋白質 9.7g 塩分 3.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

カツ丼
さつま揚げの煮物
春雨サラダ
★夏の味覚・リクエスト★
スイカ
味噌汁

熱量 1022 kcal 脂質 18.9g
蛋白質 31.2g 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
(該当管内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150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種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。
※独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/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

