

Monday  
6/18

Tuesday  
6/19

Wednesday  
6/20

Thursday  
6/21

Friday  
6/22

Saturday  
6/23

Sunday  
6/24

★今週のおすすめ★

◎6月19日(火) 夕食

チキンのねぎ塩焼き  
風味豊かなネギ塩ダレに  
鶏肉を漬け込み  
香ばしく焼き上げ  
ました。

◎6月20日(水) 夕食

麻婆豆腐

ピリ辛い味付けで  
御飯が進むおかずです。  
本格的な味わいに  
仕上げました。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎6月21日(木) 夕食

スパゲティ-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。

リクエストありがとうございました。

朝食

さつま揚げ 五目煮 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハッシュポテト ミートボールと 春雨のスープ煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	千草玉子焼き ひじきの煮物 ツナと小松菜の マヨネーズ和え 味噌汁 御飯	彩り野菜の 豆腐バーグ 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ハムサンド フライ けんちん煮物 もやしと胡瓜の 梅だれがけ 味噌汁 御飯	マカロニ グラタン ロールキャベツ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	ミニハンバーグ じゃがバター コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-------------------------------------------------	---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------------------

熱量 491 kcal 脂質 7.8 g 熱量 527 kcal 脂質 21.1 g 熱量 534 kcal 脂質 16.7 g 熱量 542 kcal 脂質 11.5 g 熱量 581 kcal 脂質 18.6 g 熱量 475 kcal 脂質 13.6 g 熱量 538 kcal 脂質 11.5 g  
 蛋白質 23.0g 塩分 4.4 g 蛋白質 15.6 g 塩分 3.0 g 蛋白質 18.6 g 塩分 3.9 g 蛋白質 18.5 g 塩分 3.6 g 蛋白質 14.3 g 塩分 3.5 g 蛋白質 20.0 g 塩分 4.9 g 蛋白質 16.4 g 塩分 3.9 g  
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

シーフード フライ/MIX エビ・アジ・イカ 3種の海の幸を セットにしました。 鶏肉と野菜の マヨネーズ炒め 胡麻ドレサラダ フルーツ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ チキンの ねぎ塩焼き *付け合わせ* 炒め物 たまご豆腐 野菜サラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 麻婆豆腐 梅雨に入り、食欲不振に なりがちなこの時期に！ 辛味成分がサシンは食欲 増進効果があります。 春巻き MIXサラダ ヨーグルト 中華スープ 御飯	★リクエスト★ スパゲティ-ミートソース クリーム コロッセ コールスローサラダ ジョア コンソメスープ ミニ菜飯御飯	豚肉の細切りと 玉葱の炒め物 カキの旨味を凝縮した オイスターソースで 味付けしました。 コクと旨味のある 炒め物です。 高野豆腐の煮物 ツナサラダ 浅漬け 味噌汁 御飯	チキンカレー 大きな釜でじっくり 煮込みました。 柔らかい鶏肉が 嬉しいカレーです。 シーザーサラダ ジャム ヨーグルト コンソメスープ ライス	野菜たっぷり チャンポン 長崎県のご当地メニュー を東仁学生会館風に アレンジしました。 ミートコロッセ 生野菜 バナナ ミニゆかり御飯
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

熱量 1069 kcal 脂質 47.1 g 熱量 881 kcal 脂質 42.3 g 熱量 933 kcal 脂質 39.3 g 熱量 984 kcal 脂質 18.4 g 熱量 756 kcal 脂質 18.7 g 熱量 1023 kcal 脂質 32.1 g 熱量 1012 kcal 脂質 18.4 g  
 蛋白質 37.0 g 塩分 3.7 g 蛋白質 47.1 g 塩分 4.6 g 蛋白質 27.9 g 塩分 4.6 g 蛋白質 34.8 g 塩分 5.7 g 蛋白質 29.1 g 塩分 4.0 g 蛋白質 28.6 g 塩分 6.3 g 蛋白質 41.3 g 塩分 3.9 g  
エビ 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「5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、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。)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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽に登録して、是非活用してみたいお昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧になれます。

左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく！ 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→[www.tokyo-stage.co.jp/l/m.html](http://www.tokyo-stage.co.jp/l/m.html)

メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ [nst@tohjin.co.jp](mailto:nst@tohjin.co.jp) 栄養相談：[diet@tohjin.co.jp](mailto:diet@tohjin.co.jp)



東京都食品衛生自主管理認証制度

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6月  
 「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得

