

Monday
7/2

Tuesday
7/3

Wednesday
7/4

Thursday
7/5

Friday
7/6

Saturday
7/7

Sunday
7/8

★今週のおすすめ★

◎7月5日(木) 夕食

冷製スパゲティー
～和風胡麻ソース～

ツナや水菜を
トッピングした、冷たい
スパゲティーです。
コクのある胡麻ソースと
良く合います。

◎7月6日(金)

焼きカレー

御飯にキーマカレーを
かけて、卵とチーズをの
せて焼き上げました。重
なり合った味わいが絶
品の美味しさです。

◎7月7日(土) 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

千草玉子焼き ごぼうと系コンニャク の炒め煮 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハムステーキ 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	蒸しシュウマイ 煮染め 青菜のおひたし 味噌汁 御飯	さかなと野菜の すり身の オープン焼き ハムと野菜の 炒め物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 厚揚げの さっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	スペイン風 オムレツ 青菜とえのきの ソテー ミニサラダ 牛乳 揚げパン コーヒー・紅茶	さつま揚げ 肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	--	---	---	---

熱量 567 kcal 脂質 15.5 g 蛋白質 15.9 g 塩分 4.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 470 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 21.5 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 493 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 14.7 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 457 kcal 脂質 10.4 g 蛋白質 14.6 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 490 kcal 脂質 10.5 g 蛋白質 25.1 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 519 kcal 脂質 24.8 g 蛋白質 19.6 g 塩分 2.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 515 kcal 脂質 8.8 g 蛋白質 20.0 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉の生姜焼き 特製の生姜ダレが 味の決め手です。 冷奴 野菜サラダ フルーツ 味噌汁 御飯	鯖の味噌煮 鯖に含まれるDHAは、 脳の働きを活性化 します。「青魚の王様」 と言われるほど 栄養豊富な魚です。 鶏野菜炒め 和風サラダ ミニうどん 御飯	具だくさん 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 野菜サラダ 胡瓜の中華和え 中華スープ 御飯	★おすすめ★ 冷製スパゲティー ～和風胡麻ソース～ メンチカツ 挽肉のジューシーな旨味を 閉じ込めサクッと 揚げました。 コールスローサラダ ジョア ミニワカメ御飯	★おすすめ★ 焼きカレー とろけるチーズの下には、 卵とキーマカレー♪ マカロニサラダ アロエ ヨーグルト コンソメスープ 御飯	★おすすめ★ 鶏肉の揚げだし ～七夕風～ 七彩サラダ 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 手作りクリーム あんみつ 御飯	さっぱりおろし ヒレカツ 夏の食欲が落ちる季節で も食べやすい一品です。 カニ風味つみれの煮物 コールスローサラダ フルーツ ミックス 味噌汁 御飯
---	--	---	---	--	--	---

熱量 763 kcal 脂質 29.2 g 蛋白質 37.9 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 856 kcal 脂質 24.3 g 蛋白質 42.9 g 塩分 6.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 673 kcal 脂質 15.8 g 蛋白質 19.0 g 塩分 6.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1064 kcal 脂質 35.6 g 蛋白質 34.8 g 塩分 6.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1061 kcal 脂質 39.2 g 蛋白質 36.4 g 塩分 5.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1030 kcal 脂質 30.3 g 蛋白質 38.0 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 770 kcal 脂質 7.6 g 蛋白質 34.2 g 塩分 6.1 g 七大アレルギー: 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



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「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、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。お気に入りに登録して、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/i/m.html

メニューのリンク先・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♪メニューリンク先:nst@tohjin.co.jp 栄養相談:diet@tohjin.co.jp

