

Monday 7/9 Tuesday 7/10 Wednesday 7/11 Thursday 7/12 Friday 7/13 Saturday 7/14 Sunday 7/15

★今週のおすすめ★

◎7月12日(木) 夕食

グリルチキン
～オニオンソース～

オニオンソースに漬けたチキンを香ばしく焼き上げました。

◎7月13日(金) 夕食

夏野菜の
天ぷら盛り合わせ

旬の野菜を使った天ぷらは、見た目も味もおいしい一品です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎7月9日(月) 夕食

親子丼

しっかり味付けした鶏肉とふわふわの卵をかけた御飯は、何度も食べたくなる丼物です。

クエストありがとうございました。

朝食

ハムサラダ フライ	ホワイトソース オムレット	ごまひじき バーガー	大判玉子焼き ベーコンと野菜のソテー	白身魚の オーブン焼き 挽肉と大根の煮物	ポテトのピザ風 オーブン焼き	卵と野菜の 炒め物
田舎風煮物 ミニサラダ 味付け海苔	野菜のチャウダー ミニサラダ 乳飲料	チキンのうま煮 小松菜ともやし のポン酢和え	ミニサラダ	コールスローサラダ	肉団子と野菜の コンソメ煮 ミニサラダ	豆腐の甘辛煮 コールスローサラダ
おすまし	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 492 kcal 脂質 9.2g 蛋白質 11.3g 塩分 3.4g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 552 kcal 脂質 11.8g 蛋白質 13.8g 塩分 3.0g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 535 kcal 脂質 14.5g 蛋白質 20.8g 塩分 3.7g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 430 kcal 脂質 10.7g 蛋白質 12.2g 塩分 2.3g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 437 kcal 脂質 6.2g 蛋白質 19.8g 塩分 3.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 496 kcal 脂質 15.6g 蛋白質 19.3g 塩分 3.5g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 547 kcal 脂質 18.2g 蛋白質 23.5g 塩分 2.6g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★ 親子丼	焼きホッケ 身がぎっしりつまったホッケは食べ応えがあります。	ハ宝菜 沢山の食材の旨味が つまった、御飯が進む一品です。	★おすすめ★ グリルチキン オニオンソース	★おすすめ★ 夏野菜の天ぷら 盛り合わせ	デミソースDE ハンバーグ じっくり煮込んだデミソースとハンバーグの組み合わせは絶妙です♪ *付け合わせ* ～もやし&コンソテー～	野菜たっぷり タンメン 野菜をたっぷり使い、これだけで満腹になりそうな一品です!
いなりの煮物 野菜サラダ もやしのナムル	茄子の揚げ浸し わかめサラダ 具だくさん豚汁	海老カツ & ポテトフライ レタスサラダ ヨーグルト 中華スープ	系コンニャクの 田楽風 ～合わせ味噌仕立て～ コールスローサラダ フルーツ おすまし	冷やし おろしそば 野菜サラダ しょう油 炊き込み御飯	じゃがバター オニオンサラダ コンソメスープ ライス	焼き餃子 レタスサラダ 杏仁豆腐 ミックス ミニゆかり御飯

熱量 1116 kcal 脂質 33.1g 蛋白質 48.1g 塩分 5.7g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 698 kcal 脂質 25.1g 蛋白質 36.3g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 875 kcal 脂質 25.2g 蛋白質 34.6g 塩分 3.5g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 774 kcal 脂質 28.6g 蛋白質 39.0g 塩分 3.2g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 948 kcal 脂質 24.3g 蛋白質 20.9g 塩分 3.3g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 628 kcal 脂質 18.3g 蛋白質 27.1g 塩分 3.8g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1080 kcal 脂質 20.8g 蛋白質 29.1g 塩分 3.3g 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



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、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。お気軽にリクエストして、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をご覧いただけます。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! メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp