

Monday  
6/17

Tuesday  
6/18

Wednesday  
6/19

Thursday  
6/20

Friday  
6/21

Saturday  
6/22

Sunday  
6/23

★今週のおすすめ★

◎6月17日 (月) 夕食

鶏肉の味噌焼き

新レシピです。  
味噌だれの香ばしい香りが食欲をそそります。

◎6月20日 (木) 夕食

ツナとベーコンの  
トマトクリーム  
スパゲティ

トマトベースのソースに  
ツナ、ベーコン、マッシュルームの  
具材を入れ、  
仕上げました!

どうぞお楽しみに!!

★今週のリクエスト★

◎6月22日 (土) 夕食  
チーズハンバーグ

ハンバーグとチーズ、デミソースが  
重なりあった、  
深みのある味わいです。

リクエストありがとうございました。

朝食

明太子オムレツ 五目煮 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	マカロニグラタン ミートボールと 春雨のスープ煮 コールスローサラダ ジョア 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	ミニハンバーグ 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鯖 けんちん煮物 もやしと胡瓜の 梅だれがけ 味噌汁 御飯	じゃが巻き ロールキャベツ ミニサラダ フレンチトースト コーヒー・紅茶	和風メンチカツ じゃがバター コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	--	--	--	---

熱量 508 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 20.1 g 塩分 2.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 644 kcal 脂質 17.4 g 蛋白質 28.9 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 534 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 18.4 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 581 kcal 脂質 13.7 g 蛋白質 22.1 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 501 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 22.4 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 435 kcal 脂質 21.1 g 蛋白質 12.3 g 塩分 2.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 500 kcal 脂質 14.4 g 蛋白質 14.1 g 塩分 2.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ 鶏肉の味噌焼き *付け合わせ* ~炒め物~ 胡麻ドレサラダ フルーツ おすまし 御飯	鮭のムニエル 香ばしく焼いた鮭と バター醤油の相性は 抜群です。 *付け合わせ* ~ソテー~ 鶏肉の トマト煮込み 野菜サラダ コンソメスープ ライス	麻婆豆腐 ピリッと辛いスパイスと 挽肉の旨味が合わさり、 美味しさが 凝縮しています。 パリっと春巻き コールスローサラダ 中華スープ 御飯	★おすすめ★ ツナとベーコンの トマトクリームスパゲティ 北海道コロケ レタスサラダ コンソメスープ ライス	豚肉の山賊焼き 塩・胡椒・ニンニクが入った 特製の丸に豚肉を 漬け込み焼きました。 高野豆腐の煮物 ツナサラダ 味噌汁 御飯	★リクエスト★ チーズハンバーグ 野菜サラダ パスタソテー& ブロッコリー コーヒーゼリー コンソメスープ ライス	とり天井 サクッと揚げた 鶏の天ぷらを御飯に のせ、天井のタレを かけました。削り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。 揚げボールの 煮物 野菜サラダ 味噌汁
--	---	--	--	---	--	--

熱量 1021 kcal 脂質 40.4 g 蛋白質 48.4 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 678 kcal 脂質 20.3 g 蛋白質 39.9 g 塩分 4.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 965 kcal 脂質 39.2 g 蛋白質 25.1 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1050 kcal 脂質 42.2 g 蛋白質 30.7 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 753 kcal 脂質 29.1 g 蛋白質 35.0 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 949 kcal 脂質 35.9 g 蛋白質 33.2 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1083 kcal 脂質 30.3 g 蛋白質 38.5 g 塩分 4.5 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



☆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「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、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