

Monday 7/1 Tuesday 7/2 Wednesday 7/3 Thursday 7/4 Friday 7/5

朝食

豚肉入り薄焼き玉子  
ごぼうと系こんにゃくの煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁/御飯

目玉焼き  
マカロニと野菜のカレー粉炒め  
コールスローサラダ  
ジョアパン  
コーヒー・紅茶

竹輪の磯辺揚げ  
青菜とえのきのソテー  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

卵と野菜の炒め物  
根菜とがんもの煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

白身魚のオーブン焼き  
厚揚げのさっと煮  
もやしのゆかり和え  
味噌汁/御飯

スペイン風オムレツ  
キャベツそぼろソテー  
ミニサラダ  
牛乳  
ピザトースト  
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 520 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 16.0 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 621 kcal 脂質 22.6 g 蛋白質 26.2 g 塩分 2.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 549 kcal 脂質 11.2 g 蛋白質 16.6 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 429 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 16.9 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 490 kcal 脂質 10.3 g 蛋白質 23.6 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 693 kcal 脂質 28.9 g 蛋白質 30.2 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 533 kcal 脂質 7.5 g 蛋白質 19.8 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

デミソースDEハンバーグ  
ふんわり柔らかなハンバーグは食べ応えたっぷりです。  
\*付け合わせ\*  
～マッシュポテト&ブロッコリー～  
野菜サラダ  
コンソメスープ  
ライス

焼きホッケ  
ホッケにはビタミンやカルシウムが豊富に含まれています。  
厚揚げ麻婆  
コーンサラダ  
味噌汁  
御飯

ハ宝菜  
豚肉やシーフード、野菜等の色々な具材が入った栄養バランスの良いおかずです。  
蒸籠セット  
春雨サラダ  
中華スープ  
御飯

★おすすめ★  
冷製スパゲティ～和風胡麻ソース～  
メンチカツ  
コールスローサラダ  
パインゼリー  
コンソメスープ  
ライス

豚の生姜焼き  
生姜は夏バテしがちな体を元気にしてくれる作用があります。  
冷奴  
オニオンサラダ  
味噌汁  
御飯

★行事食★  
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

野菜たっぷりタンメン  
野菜のシャキシャキした食感がたまりません。やけどしないように注意してお召し上がり下さい。  
パリッと春巻き  
レタスサラダ  
御飯

熱量 693 kcal 脂質 16.9 g 蛋白質 24.7 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 696 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 43.8 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 859 kcal 脂質 34.7 g 蛋白質 28.2 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 1039 kcal 脂質 44.0 g 蛋白質 29.4 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 793 kcal 脂質 32.6 g 蛋白質 36.0 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 1235 kcal 脂質 47.8 g 蛋白質 46.1 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 919 kcal 脂質 37.2 g 蛋白質 24.2 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

今週のおすすめ★  
◎7月4日(木) 夕食  
冷製スパゲティ～和風胡麻ソース～  
胡麻の風味が決め手です。さっぱりとした涼しげなパスタです。

どうぞお楽しみに♪

★行事食★  
◎7月6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♪



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