

Monday  
7/29

Tuesday  
7/30

Wednesday  
7/31

Thursday  
8/1

Friday  
8/2

Saturday  
8/3

Sunday  
8/4

朝食

さかなと野菜の  
すり身の  
オープン焼き  
きんぴらごぼう  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

フレッシュ  
エッグチーズ  
ペンの  
トマトソース  
コルスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

山芋入り  
ふんわり豆腐  
ハンバーグ  
ポークハムと  
野菜のソテー  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

イカ照焼き  
系コンニャクと  
挽肉の煮物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

焼きホッケ  
厚揚げの  
さっと煮  
コルスローサラダ  
味噌汁  
御飯

じゃが巻き  
スープビーフン  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

ハムエッグ  
豆腐とコンニャクの  
味噌煮  
青菜とかまぼこ  
のおひたし  
おすまし  
御飯

熱量 518 kcal 脂質 15.1 g 熱量 449 kcal 脂質 10.5 g 熱量 440 kcal 脂質 10.8 g 熱量 400 kcal 脂質 3.6 g 熱量 503 kcal 脂質 12.5 g 熱量 587 kcal 脂質 21.5 g 熱量 534 kcal 脂質 10.0 g  
 蛋白質 15.5 g 塩分 2.2 g 蛋白質 17.7 g 塩分 2.7 g 蛋白質 12.4 g 塩分 2.7 g 蛋白質 16.3 g 塩分 2.5 g 蛋白質 23.7 g 塩分 2.5 g 蛋白質 15.7 g 塩分 2.0 g 蛋白質 21.9 g 塩分 2.5 g  
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

中華丼  
豚肉やエビ、野菜等の  
具材がたっぷり  
入ったあんを  
御飯にかけました。  
揚げシュウマイ  
野菜サラダ  
中華スープ

焼き魚  
～鯖のみりん醤油漬け～  
鯖をみりん醤油に  
漬け込み香ばしく  
焼きました。  
鶏肉の  
ガシュナツ炒め  
わかめサラダ  
けんちん汁  
御飯

豚肉の  
特製味噌焼き  
柔らかい豚肉を  
特製の味噌ダレに  
漬け込み  
焼き上げました。  
\*付け合わせ\*  
～茹でキャベツ～  
人参しりしり  
「しりしり」とは沖縄で  
千切りを意味します。  
レタスサラダ  
おすまし  
御飯

★おすすめ★  
冷しゃぶサラダ  
うどん  
コーンフライ  
杏仁マンゴー  
プリン  
菜飯御飯

★おすすめ★  
和風ハンバーグ  
～オニオンソース～  
\*付け合わせ\*  
～のりポテト～  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

★おすすめ★  
ベニス風ドリア  
海老カツ  
コルスローサラダ  
コンソメスープ

若鶏の  
ジュシー唐揚げ  
衣で旨味を閉じ込め、  
ジュシーに揚げた  
唐揚げです。みんな  
大好きなおかずです。  
肉じゃが  
春雨サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 902 kcal 脂質 30.1 g 熱量 830 kcal 脂質 33.7 g 熱量 805 kcal 脂質 30.8 g 熱量 892 kcal 脂質 29.9 g 熱量 666 kcal 脂質 18.1 g 熱量 899 kcal 脂質 24.8 g 熱量 1188 kcal 脂質 51.5 g  
 蛋白質 27.5 g 塩分 3.8 g 蛋白質 43.2 g 塩分 3.2 g 蛋白質 36.7 g 塩分 4.8 g 蛋白質 24.9 g 塩分 4.7 g 蛋白質 24.2 g 塩分 3.8 g 蛋白質 29.6 g 塩分 4.8 g 蛋白質 42.0 g 塩分 5.4 g  
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★  
◎8月1日(木) 夕食  
冷しゃぶ  
サラダうどん  
暑いこの季節に  
ぴったりなうどんです☆

◎8月2日(金) 夕食  
和風ハンバーグ  
～オニオンソース～  
ジュシーなハンバーグと  
玉葱をふんだんに使った  
ソースが良く合います。

◎8月3日(土) 夕食  
ベニス風ドリア  
ターメリックライスの上に  
お肉ソース、ミートソースを  
重ねました。とろ～り  
とろけるチーズが美味しさを  
引き立てます。  
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



★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。  
 熱量及び塩分量等の数値は「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、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/  
 ☆メニューのリンク先を募集しています。「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。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp

