

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

6/2

6/3

6/4

6/5

6/6

6/7

6/8

★今週のおすすめ★

◎6月2日(月) 夕食  
チキンライス  
鶏肉とケチャップの  
相性は抜群です。

◎6月4日(水) 夕食  
ディアポロチキン  
ディアポロは「悪魔」を  
意味します。  
鶏を焼いた姿が  
悪魔のマントに  
似ているからという  
説があります。

◎6月5日(木) 夕食  
酸辣湯麺  
オリジナルに仕上げた  
酸っぱくて辛いスープが  
決め手です。  
どうぞお楽しみに!

朝食

ミニハンバーグ  
豚肉と  
根菜の煮物  
レタスサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

チーズロール  
ウイナーと  
野菜のクリーム煮  
ミニサラダ  
牛乳  
パン  
コーヒー・紅茶

豆腐ハンバーグ  
じゃが芋の  
甘辛煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

目玉焼き  
厚揚げと  
大根の煮物  
もやしと胡瓜の  
胡麻酢和え  
味噌汁  
御飯

白身魚の  
マヨネーズ焼き  
チキンと野菜の  
コトコト煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

ハッシュポテト  
キャベツ  
そぼろソテー  
レタスサラダ  
コーンスープ  
チーズトースト  
コーヒー・紅茶

フレッシュ  
エッグチーズ  
ひじきの煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 552kcal 脂質 15.4g 蛋白質 21.1g 塩分 4.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 526kcal 脂質 18.6g 蛋白質 22.9g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 478kcal 脂質 8.4g 蛋白質 11.0g 塩分 3.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 560kcal 脂質 18.2g 蛋白質 21.8g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 542kcal 脂質 17.0g 蛋白質 26.4g 塩分 4.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 572kcal 脂質 27.3g 蛋白質 17.7g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 449kcal 脂質 10.3g 蛋白質 15.5g 塩分 3.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

夕食

★おすすめ★  
チキンライス  
鶏肉とケチャップの  
相性は抜群です。

かぼちゃ  
コロケ  
コールスローサラダ  
オレンジ  
コンソメスープ

熱量 814kcal 脂質 22.7g 蛋白質 21.5g 塩分 3.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

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  
大根サラダ  
おすまし  
御飯

熱量 753kcal 脂質 24.3g 蛋白質 37.7g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

★おすすめ★  
ディアポロ  
チキン  
\*付け合わせ\*  
~ナポリタン~

レタスサラダ  
コーヒーゼリー  
コンソメスープ  
ライス

熱量 1137kcal 脂質 56.5g 蛋白質 46.5g 塩分 4.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

★おすすめ★  
酸辣湯麺  
オリジナルに仕上げた  
酸っぱくて辛い  
スープが決め手です。

揚げ棒餃子  
\*付け合わせ\*  
~もやしのナムル~  
野菜サラダ  
御飯

熱量 951kcal 脂質 26.1g 蛋白質 33.3g 塩分 4.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

豚肉の生姜炒め  
豚肉には疲労回復  
効果があり、体を元気に  
してくれます。

味噌田楽  
野菜サラダ  
おすまし  
御飯

熱量 797kcal 脂質 29.4g 蛋白質 31.7g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

和風ハンバーグ  
~オニオンソース~  
ジュー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。  
\*付け合わせ\*  
~海苔ポテト~

コーンサラダ  
カルピスゼリー  
味噌汁  
御飯

熱量 691kcal 脂質 19.1g 蛋白質 24.1g 塩分 3.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

MIXフライ  
セット  
ハムカツ、チキンカツ、  
串カツ、3種の  
フライセットです。

三色高野信田の  
煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 889kcal 脂質 30.9g 蛋白質 30.9g 塩分 4.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

東仁学生会館給食センターの表彰等  
※2014年5月  
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新  
※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・アレルギーマーク表示が記載してあります。  
 熱量及び塩分量の数値は、食品成分表(標準成分表)の計算値であり、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280g=400kcal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ゲン物質(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・要望を下記アドレスからお送り下さい。  
 お待ちしています。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信相手を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。  
 東仁給食センター

