

Monday  
6/23

Tuesday  
6/24

Wednesday  
6/25

Thursday  
6/26

Friday  
6/27

Saturday  
6/28

Sunday  
6/29

朝食

豆腐ハンバーグ  
挽肉と  
系コンニャクの煮物  
レタスサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

目玉焼き  
マカロニの  
クリーム煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

笹かまぼこ  
厚揚げの  
さっと煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

玉子焼き  
吉野煮  
おひたし  
味噌汁  
御飯

白身魚の  
オープン焼き  
里芋のそぼろ煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

じゃが芋の  
ツナオープン焼き  
肉団子と野菜の  
コンソメ煮  
レタスサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

チーズオムレツ  
厚揚げと  
コンニャクの味噌煮  
コールスローサラダ  
おすまし  
御飯

熱量 461 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 17.1 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 473 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 19.6 g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 489 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 22.0 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 587 kcal 脂質 15.2 g 蛋白質 25.5 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 451 kcal 脂質 4.8 g 蛋白質 21.0 g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 369 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 14.9 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 516 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 17.5 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

夕食

若鶏の  
ねぎ塩焼き  
風味豊かな  
ねぎ塩だれに鶏肉を  
漬け込み香ばしく  
焼き上げました。  
\*付け合わせ\*  
~炒め物~  
揚げボールの  
煮物  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

赤魚の唐揚げ  
~野菜あんかけ~  
かつと揚げた赤魚に  
野菜がたっぷり入った  
あんをかけました。  
鶏肉と野菜の  
マヨネーズ炒め  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

★おすすめ★  
デミソースDE  
ハンバーグ  
\*付け合わせ\*  
~ナポリタン~  
野菜サラダ  
パインゼリー  
コンソメスープ  
ライス

★おすすめ★  
親子丼  
柔らかい鶏肉と玉葱を  
ダシの効いた井つゆで  
味付けし、卵でふっくら  
とじました。  
豆腐の五目煮  
野菜サラダ  
味噌汁

★おすすめ★  
八宝菜  
揚げシュウマイ  
オレンジ  
中華スープ  
御飯

ポークカレー  
数種類のスパイスを  
ブレンドし、じっくり  
煮込んだコクのある  
カレーです。  
コーンサラダ  
フルーツ  
ヨーグルト  
コンソメスープ

開花丼  
開花丼の名前の由来は、  
文明開化時に入ってきた  
豚肉と玉葱を使用して  
いる事からという  
説があります。  
冷奴  
野菜サラダ  
味噌汁

熱量 927 kcal 脂質 41.7 g 蛋白質 48.6 g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 858 kcal 脂質 38.8 g 蛋白質 39.5 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 732 kcal 脂質 17.6 g 蛋白質 23.7 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 889 kcal 脂質 22.6 g 蛋白質 38.9 g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 821 kcal 脂質 36.9 g 蛋白質 27.4 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 934 kcal 脂質 27.1 g 蛋白質 22.7 g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 836 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 34.7 g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★今週のおすすめ★  
◎6月25日(水) 夕食  
デミソースDE  
ハンバーグ  
ボリュームのある  
ハンバーグに  
特製のデミソースを  
かけました。  
◎6月26日(木) 夕食  
親子丼  
柔らかい鶏肉と玉葱を  
ダシの効いた井つゆで  
味付けし、卵で  
ふっくらとじました。  
◎6月27日(金) 夕食  
八宝菜  
魚介類やお肉、  
たっぷりの野菜が  
食べられるバランスの  
良いメニューです。  
どうぞお楽しみに!

東仁学生会館給食センターの表彰等  
※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  
(該当箇所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280g=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.tohyo-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。  
お待ちしております。メニューリンク先: 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

