

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

6/30

7/1

7/2

7/3

7/4

7/5

7/6

朝食

ポロニア  
ソーセージカツ  
鶏肉と  
根菜の煮物  
レタスサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

プレーン  
オムレツ  
マカロニと野菜の  
コンソメ炒め  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

竹輪の磯辺揚げ  
豆腐と  
野菜の煮物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

卵と野菜の  
炒め物  
じゃが芋の  
甘辛煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

彩り海鮮  
豆腐ステーキ  
肉団子と  
野菜の煮物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

ミートボール  
ツナと  
野菜のソテー  
レタスサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

大判玉子焼き  
野菜たっぷり  
春雨煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 520 kcal 脂質 10.4 g  
蛋白質 21.2g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 407 kcal 脂質 7.7 g  
蛋白質 16.0g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 565 kcal 脂質 12.4 g  
蛋白質 18.9 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 526 kcal 脂質 12.6 g  
蛋白質 16.0g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 470 kcal 脂質 12.0 g  
蛋白質 12.3 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 472 kcal 脂質 16.8 g  
蛋白質 18.9g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 481 kcal 脂質 9.7 g  
蛋白質 17.5g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

夕食

★おすすめ★  
照りマヨ  
ハンバーグ  
\*付け合わせ\*  
~海苔ポテト~

三色高野信田の  
煮物  
フレッシュ  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 809 kcal 脂質 30.2 g  
蛋白質 29.3g 塩分 4.6g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

鯖のみりん  
醤油漬け  
鯖のみりん醤油に  
漬け込み香ばしく  
焼きました。

イカと野菜の  
さっぱり塩炒め  
大根サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 654 kcal 脂質 18.1 g  
蛋白質 39.3 g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

グリルチキン  
~オニオンソース~  
香ばしく焼いたチキンに  
オニオンソースを  
かけました。  
\*付け合わせ\*  
~ナポリタン~

フレッシュ  
野菜サラダ  
グレープ  
フルーツ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 866 kcal 脂質 34.3 g  
蛋白質 45.7 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★  
ジャージャー麺  
甘味の強いテンメンジャンを  
使用した肉味噌は、  
麺と野菜との  
相性が抜群です。

アジフライ  
コールスローサラダ  
みかんゼリー  
御飯

熱量 933 kcal 脂質 21.4 g  
蛋白質 33.2g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

牛肉と野菜の  
香味炒め  
具材のモやしは  
「生命の芽」と言われる  
ほど栄養価の高い野菜と  
して知られています。

昔ながらの  
味噌田楽  
フレッシュ  
野菜サラダ  
おすまし  
御飯

熱量 768 kcal 脂質 21.8 g  
蛋白質 22.8 g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★  
サクサク  
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。

野菜入り  
さつま揚げの煮物  
野菜サラダ  
味噌汁

熱量 1052 kcal 脂質 27.5 g  
蛋白質 31.5g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

ミートソース  
ドリア  
~とろとろチーズ  
のせ~  
挽肉の旨味とトマトの  
酸味をうまく調和させた  
まるやかなソースが  
決め手です。

コロケ  
コールスローサラダ  
コーンスープ

熱量 983 kcal 脂質 28.3 g  
蛋白質 24.2g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★今週のおすすめ★  
◎6月30日(月) 夕食  
照りマヨハンバーグ  
柔らかいハンバーグに  
マヨネーズを添えました。  
照り焼きソースの  
相性が抜群です。

◎7月3日(木) 夕食  
ジャージャー麺  
甘味の強い  
テンメンジャンを  
使用した肉味噌は、  
麺と野菜との  
相性が抜群です。

◎7月5日(土) 夕食  
サクサクとり天井  
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。

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!」などのご意見ご要望をダウンロードにお送り下さい。  
お待ちしております。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。