

Monday 7/20

Tuesday 7/21

Wednesday 7/22

Thursday 7/23

Friday 7/24

Saturday 7/25

Sunday 7/26

★今週のおすすめ★

◎7月23日 (木) 夕食
ちゃんぽん

野菜の旨みがスープに
溶け込みます。

◎7月24日 (金) 夕食
鶏モモ肉の

味噌ダレ焼き

柔らかい鶏肉を特製の
味噌だれに漬け込み
焼き上げました。

◎7月25日 (土) 夕食
オリジナル

チキンカレー

柔らかい鶏肉が嬉しい
カレーです。

どうぞお楽しみに!

朝食

プレーン
オムレツ
豚肉と
根菜の煮物
もやしのナムル
味噌汁
御飯

さつま揚げ
きんぴらごぼう
スパゲティ
サラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

ハムチーズ
フライ
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

目玉焼き
鶏肉と野菜の
春雨煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身魚の
マヨチーズ焼き
キャベツ
そばろソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

千草焼き
ミートボールの
コンソメ煮
コールスローサラダ
揚げパン
コーヒー・紅茶

ベーコン
ポテトバーグ
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 450 kcal 脂質 9.0 g
蛋白質 15.4 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 610 kcal 脂質 14.4 g
蛋白質 21.4 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 499 kcal 脂質 12.7 g
蛋白質 13.2 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 508 kcal 脂質 13.5 g
蛋白質 19.1 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 568 kcal 脂質 17.2 g
蛋白質 25.5 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 318 kcal 脂質 8.4 g
蛋白質 13.7 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 546 kcal 脂質 12.1 g
蛋白質 18.8 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

ミートソース
ドリア
~ととろチーズのせ~
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。
コーンコロケ
コールスローサラダ
コンソメスープ

ふわふわ親子丼
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
としました。
揚げボールの
煮物
フレッシュ
野菜サラダ
ヨーグルト
味噌汁

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。
肉団子の
甘酢あん
フレッシュ野菜サラダ
納豆
おすまし
御飯

☆おすすめ☆
ちゃんぽん
野菜の旨みが
スープに溶け込みます。
揚げシュウマイ
付け合わせ
~野菜サラダ~
パインゼリー
御飯

☆おすすめ☆
鶏モモ肉の
味噌ダレ焼き
付け合わせ
~野菜ソテー~
海藻サラダ
オレンジ
おすまし
御飯

☆おすすめ☆
オリジナル
チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。
マカロニサラダ
牛乳寒天
コンソメスープ

豚たま井
豚肉と玉葱をだしの
効いた井つゆで
味付けし、卵で
ふっくらとしました。
冷奴
コールスローサラダ
味噌汁

熱量 855 kcal 脂質 25.9 g
蛋白質 23.9 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 924 kcal 脂質 20.2 g
蛋白質 38.6 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・えび

熱量 774 kcal 脂質 18.3 g
蛋白質 37.4 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 1037 kcal 脂質 30.2 g
蛋白質 29.0 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 857 kcal 脂質 35.2 g
蛋白質 36.6 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 1119 kcal 脂質 38.0 g
蛋白質 26.1 g 塩分 6.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 1086 kcal 脂質 23.7 g
蛋白質 38.0 g 塩分 4.2 g
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・アレルギー表示が記載してあります。
熱量及び塩分量の数値は「日本食品標準成分表2010」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で計算してあります。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。
ドレッシングやソース等のお好みで使用される調味料は計算値には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。
☆給食センターHPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/1/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を食べたい!」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。