

Monday
7/27

Tuesday
7/28

Wednesday
7/29

Thursday
7/30

Friday
7/31

Saturday
8/1

Sunday
8/2

★今週のおすすめ★

◎7月29日 (水) 夕食
豚肉と野菜の中華旨煮
野菜の旨味がたっぷりと
入った一品です。

◎7月31日 (金) 夕食
オニオンソース
ハンバーグ

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。

どうぞお楽しみに!

★夏の味覚・リクエスト★

◎8月1日 (土) 夕食
スイカ

夏の暑さで疲れた
からだを癒やすには
冷たいスイカが
おすすめです。

リクエストありがとうございます。

朝食

じゃがバター
inオムレット
けんちん煮物
もやしと人参の
おかか和え
味付け海苔
味噌汁
御飯

ポテトの
マヨネーズ焼き
~ブラックペッパーがけ~
ツナと
野菜のソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
切り干し大根の
煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

目玉焼き
鶏肉と
根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身魚の
オープン焼き
豚肉と
豆腐の煮物
おひたし
味噌汁
御飯

チキンバー
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

大判玉子焼き
じゃが芋の
甘辛煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 452 kcal 脂質 7.0g 熱量 560 kcal 脂質 26.1g 熱量 442 kcal 脂質 9.1g 熱量 493 kcal 脂質 13.3g 熱量 524 kcal 脂質 12.7g 熱量 448 kcal 脂質 9.7g 熱量 467 kcal 脂質 5.7g
蛋白質 18.1g 塩分 4.3g 蛋白質 15.2g 塩分 2.1g 蛋白質 10.7g 塩分 3.4g 蛋白質 19.1g 塩分 3.1g 蛋白質 23.8g 塩分 3.1g 蛋白質 18.0g 塩分 3.0g 蛋白質 13.4g 塩分 3.4g
七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

夕食

ジューシー
照り焼きチキン
特製の甘いタレが
決め手です。
付け合わせ
~野菜ソテー~
シャキシャキ
大根サラダ
オレンジ
味噌汁
御飯

焼き鯖
~大根おろし添え~
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。
ごろっと肉じゃが
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
枝豆御飯

★おすすめ★
豚肉と野菜の
中華旨煮
アジフライ
付け合わせ
~野菜サラダ~
ミニ冷やし中華
~胡麻たれ~
御飯

おいしいね♪
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。
カレーコロッケ
コールスローサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ

★おすすめ★
オニオンソース
ハンバーグ
付け合わせ
~パスタソテー~
フレッシュ
野菜サラダ
もやしのナムル
味噌汁
御飯

カツ丼
さつま揚げの
煮物
春雨サラダ
★夏の味覚・リクエスト★
スイカ
味噌汁

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
させたまろやかなソースが
決め手です。
野菜コロッケ
コールスローサラダ
コンソメスープ

熱量 932 kcal 脂質 35.2g 熱量 894 kcal 脂質 34.0g 熱量 812 kcal 脂質 22.8g 熱量 740 kcal 脂質 16.8g 熱量 684 kcal 脂質 17.1g 熱量 1022 kcal 脂質 18.9g 熱量 855 kcal 脂質 25.9g
蛋白質 47.3g 塩分 4.8g 蛋白質 46.7g 塩分 5.0g 蛋白質 27.3g 塩分 5.0g 蛋白質 18.2g 塩分 3.6g 蛋白質 25.5g 塩分 4.8g 蛋白質 31.2g 塩分 5.0g 蛋白質 23.9g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 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(1膳150g)は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。
ドレッシングやソース等のお好みで使用す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ゲン(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、夕食をご覧頂けます。 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をご覧頂けます。 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。