

Monday 7/4 Tuesday 7/5 Wednesday 7/6 Thursday 7/7 Friday 7/8 Saturday 7/9 Sunday 7/10

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 7月4日 (月) 夕食

あっさり!

塩マーボー豆腐

塩味ベースであっさり、でもごはんがすすむ、ひと味違う麻婆豆腐です。

どうぞお楽しみに♪

ミートオムレツ 筑前煮 ワカメとキュウリと ツナの和え物 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハッシュドポテト ベーコンと 野菜のソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	いか入り ねぎ焼き 田舎風煮物 ~味噌仕立て~ コールスローサラダ おすまし 御飯	あげたて さつま揚げ 切り干し大根の 煮物 おひたし 味噌汁 御飯	蒸しシュウマイ ごぼうと 糸こんにゃくの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	じゃが芋の ツマヨオブン焼き 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	miniハンバーグ 厚揚げの さっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	---	--	---	---

熱量 575 kcal 脂質 13.1g 熱量 467 kcal 脂質 22.0g 熱量 368 kcal 脂質 3.4g 熱量 445 kcal 脂質 4.8g 熱量 529 kcal 脂質 11.7g 熱量 417 kcal 脂質 6.7g 熱量 579 kcal 脂質 18.1g  
 蛋白質 18.8g 塩分 5.0g 蛋白質 11.7g 塩分 2.3g 蛋白質 9.1g 塩分 3.7g 蛋白質 16.6g 塩分 4.0g 蛋白質 16.5g 塩分 4.1g 蛋白質 15.2g 塩分 2.3g 蛋白質 20.4g 塩分 4.2g  
 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

dinner

★行事食★

◎ 7月7日 (木) 夕食

七夕メニュー

七夕の夜にちなんだメニューをご用意しました。

どうぞお楽しみに♪

☆おすすめ☆ NEW あっさり! 塩マーボー豆腐 塩味ベースであっさり、でもごはんがすすむ、ひと味違う麻婆豆腐です 厚切りハムカツ *付け合わせ* コールスローサラダ いちご杏仁 中華スープ 御飯	和風おろし ハンバーグ 大根おろしと特製の和風ソースでさっぱりとお召し上がり下さい。 *付け合わせ* 野菜ソテー フレッシュ野菜サラダ NEW なすの パパロツチノ 味噌汁 御飯	豚たま井 豚肉と玉葱を だしの効いた丼つゆで 味付けし、卵でふくら としました。 NEW ねばねば 冷やっこ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	★行事食★ 鶏肉の揚げだし ~七夕風~ なないろ☆サラダ ~手作りカサツトレッシング~ 七夕の「七」にかけて七色の彩りの良い野菜を使用したサラダです。 天の川そうめん フルーツ 御飯	The☆鶏丼 鶏そぼろと卵そぼろ、 鶏肉の照り焼きが のった丼物です。 フレッシュ野菜サラダ NEW 小松菜の しらす和え さつまいもの レモン煮 味噌汁	キーマカレー 挽肉を用いた インド料理の一つで、 みじん切りにした野菜と 挽肉を煮込みました シーザーサラダ ヨーグルト コンソメスープ	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。 NEW 三種の根菜 つみれの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	---	---	--	---	---

熱量 726 kcal 脂質 24.5g 熱量 665 kcal 脂質 23.3g 熱量 817 kcal 脂質 22.4g 熱量 1168 kcal 脂質 40.8g 熱量 1096 kcal 脂質 30.4g 熱量 942 kcal 脂質 28.4g 熱量 772 kcal 脂質 28.4g  
 蛋白質 26.2g 塩分 2.7g 蛋白質 23.8g 塩分 5.0g 蛋白質 32.6g 塩分 4.4g 蛋白質 34.1g 塩分 5.0g 蛋白質 54.8g 塩分 5.0g 蛋白質 25.6g 塩分 5.0g 蛋白質 44.9g 塩分 5.0g  
 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・エビ 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してい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。  
 ☆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/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。