

Monday
4/12

Tuesday
4/13

Wednesday
4/14

Thursday
4/15

Friday
4/16

Saturday
4/17

★今週のおすすめ★

◎4月14日(水)夕食

チキンの
トマトソースがけ

やわらかいチキンと
まろやかなトマトソースが
良く合います。

◎4月15日(木)夕食

ピピンパプルコギ丼

豚肉と色々な野菜を
炒め合わせ、ピリ辛い
味付けに仕上げました。
御飯がどんどん進む
人気のある丼物です。

◎4月16日(金)夕食

歓迎会イベント
パーティーメニュー

特別料理をたくさん
ご用意しております。
多くの方と交流が
もてる機会です。
皆さんそろって
ご参加下さい。

どうぞお楽しみに♪

朝食

若鶏の
ごま照り焼き

ひじきの煮物
ひじきは、海藻類の中で
カルシウムを一番
多く含みます。

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁 御飯

熱量 472 kcal 脂質 9.3 g
蛋白質 21.7 g 塩分 3.2 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

マヨソース
ハンバーグ

マカロニと野菜の
カレー粉炒め

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 440 kcal 脂質 7.3 g
蛋白質 20.5 g 塩分 3.4 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

笹かまぼこ

厚揚げのそぼろ煮

野菜の胡麻和え
胡麻には、美容に効果的な
セサミンが含まれます。

味噌汁

御飯

熱量 492 kcal 脂質 10.7 g
蛋白質 25.4 g 塩分 3.1 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匹瑛のさくら鶏卵を使用
目玉焼き

ハムと野菜のソテー

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 431 kcal 脂質 16.4 g
蛋白質 19.0 g 塩分 3.2 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
ししやも

筑前煮
鶏肉と根菜類の煮物です。

春キャベツとハムと
茹でサラダ

味噌汁

御飯

熱量 482 kcal 脂質 9.5 g
蛋白質 22.3 g 塩分 2.8 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

厚焼き玉子

甘い味付けがうれしい
玉子焼きです。

切り干し大根の
煮物

ポテトサラダ

味噌汁

御飯

熱量 521 kcal 脂質 13.2 g
蛋白質 14.3 g 塩分 3.4 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉の生姜炒め

豚肉に含まれる
ロイシンは、筋肉の
合成を促進するので、
太りにくい体作りに
役立ちます。

五色野菜の
寄せ揚げ煮物

大根サラダ

味噌汁

御飯

熱量 705 kcal 脂質 23.0 g
蛋白質 38.4 g 塩分 3.8 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

シーフードフライ

白身魚とイカリング、
サクッと揚げた2種の
フライをセットにしました。

たまご豆腐

コールスローサラダ

フルーツ

味噌汁

御飯

熱量 674 kcal 脂質 18.8 g
蛋白質 23.8 g 塩分 2.8 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
チキンの
トマトソースがけ

付け合わせ
～茹で野菜～

チーズサラダ

チーズは、カルシウムを
多く含むので骨粗鬆症の
予防に効果的です。

コンソメスープ

バターライス

バターの風味が
食欲をそそります。

熱量 843 kcal 脂質 38.4 g
蛋白質 47.1 g 塩分 2.7 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
ビビンバ
プルコギ丼

海鮮ボールの煮物

シルバーサラダ

春雨をマヨネーズで和えた、
つるつるとのごしの
良いサラダです。

乳飲料

中華スープ

熱量 834 kcal 脂質 32.0 g
蛋白質 28.1 g 塩分 4.8 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★歓迎会
イベント★
パーティーメニュー

詳しくは、
メニューポスターを
ご覧ください。

熱量 kcal 脂質 g
蛋白質 g 塩分 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

和風豆腐
ハンバーグ

付け合わせ
～野菜の炒め物～
豆腐をベースに仕上げた
ヘルシーなハンバーグです。
大根おろしとぼん酢で
お召し上がり下さい。

里芋の煮物

新玉葱のサラダ
みずみずしい新玉葱です。

味噌汁 御飯

熱量 655 kcal 脂質 20.4 g
蛋白質 19.7 g 塩分 3.7 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「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。(御飯は1膳150g=252kcal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五大アレルギー物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生)を表示しております。詳細については、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。

今日の夕食が携帯からチェックできます。お気に入りに登録して、是非活用してみてください♪お昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧いただけます。左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/1/m.html
メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト：nst@tohjin.co.jp 栄養相談：diet@tohjin.co.jp



東京都食品衛生自主管理認証制度

東仁学生舎給食センターの表彰等

※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

