

Monday
5/10

Tuesday
5/11

Wednesday
5/12

Thursday
5/13

Friday
5/14

Saturday
5/15

朝食

<p>シーフードステーキ 鶏肉と大根の中華風煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯</p>	<p>じゃが巻き カレー風味のじゃが芋とパリの皮が良く合います。 ベーコンと野菜のソテー ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p>	<p>玉子焼き ピリ辛大根の煮物 青菜のおひたし 青菜には、骨を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。 味噌汁 御飯</p>	<p>チーズ入りはんぺん 野菜たっぷり春雨煮 鶏肉の旨味で野菜と春雨を煮ました。 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p>	<p>～焼き魚～ 鮭の塩焼き 厚揚げのさっと煮 野菜の梅だれがけ さっぱりとさわやかな梅ダレです。 味噌汁 御飯</p>	<p>ソース焼きそば じゃがバター ミニサラダ 牛乳 コッペパン コーヒー・紅茶</p>
---	---	---	---	--	--

<p>熱量 532 kcal 脂質 14.6 g 蛋白質 23.7 g 塩分 4.0 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 538 kcal 脂質 23.8 g 蛋白質 15.1 g 塩分 4.4 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 546 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 24.0 g 塩分 3.3 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 458 kcal 脂質 14.1 g 蛋白質 23.0 g 塩分 3.4 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 489 kcal 脂質 10.7 g 蛋白質 27.5 g 塩分 3.2 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 721 kcal 脂質 23.4 g 蛋白質 24.7 g 塩分 3.4 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>
---	---	---	---	---	---

夕食

<p>☆おすすめ☆ 牛井 冷奴 ツナと大根のサラダ 味噌汁</p>	<p>魚の唐揚げ ～茸あんかけ～ 赤魚に衣をまぶしカラッと揚げました。茸が入ったヘルシーなあんです。 五目巾着の煮物 胡麻ドレサラダ 納豆 味噌汁 御飯</p>	<p>豚肉とキャベツの特製味噌炒め 豚肉と食感のよいキャベツ等の野菜を味噌ダレで炒めました。栄養満点のおかずです。 魚河岸揚げの煮物 わかめサラダ 中華スープ 御飯</p>	<p>☆おすすめ☆ トマトソーススパゲティ エビカツ コールローサラダ フルーツ コンソメスープ 変わり御飯/御飯</p>	<p>ポークソテー ガーリックソース 味噌田楽 野菜サラダ おすまし 御飯</p>	<p>照りマヨハンバーグ 冷奴 彩り野菜信田の煮物 オニオンサラダ 味噌汁 御飯</p>
---	--	--	---	---	--

<p>熱量 806 kcal 脂質 30.1 g 蛋白質 31.1 g 塩分 4.4 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 702 kcal 脂質 23.6 g 蛋白質 32.6 g 塩分 4.5 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 695 kcal 脂質 32.6 g 蛋白質 20.5 g 塩分 3.7 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 647 kcal 脂質 21.8 g 蛋白質 23.3 g 塩分 4.0 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 861 kcal 脂質 27.9 g 蛋白質 35.2 g 塩分 3.6 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 766 kcal 脂質 29.7 g 蛋白質 27.6 g 塩分 4.2 g 五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>
---	---	---	---	---	---

★今週のおすすめ★
◎5月10日(月)夕食
牛井
柔らかい牛肉と玉葱を特製のタレで味付けしました。温泉卵とキムチをトッピングしアレンジして下さい♪

◎5月13日(木)夕食
トマトソーススパゲティ
トマトの自然な旨みと酸味を活かし、まろやかなソースに仕上げました。
どうぞお楽しみに♪



東仁学生会館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



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、麺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。お気軽に会員登録して、是非活用してみたい♪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になれます。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/i/m.html
メニューのリンク先・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♪ メニューリンク先：nst@tohjin.co.jp 栄養相談：diet@tohjin.co.jp