

Monday
5/24

Tuesday
5/25

Wednesday
5/26

Thursday
5/27

Friday
5/28

Saturday
5/29

朝食

★今週のおすすめ★

◎5月24日(月) 夕食

豚肉のコチュジャン焼き

ピリッと辛い
コチュジャンと
豚肉の相性が抜群です。

◎5月26日(水) 夕食

山賊チキン

塩・胡椒・ニンニク等の
スパイシーな
特製のタレに
鶏肉を漬け込み
焼き上げました。

◎5月29日(土) 朝食

揚げ米粉パン

お米が好きな日本人に
ぴったり。しっとりど、
モチモチした食感の
米粉パンです。

どうぞお楽しみに♪

ピーマンの
肉詰め焼き

田舎風煮物
～味噌仕立て～

ミニサラダ

納豆

納豆は日本が誇る
伝統の発酵食品です。

おすまし 御飯

熱量 511 kcal 脂質 10.2 g
蛋白質 23.6 g 塩分 3.9 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムサラダフライ

マカロニの
デミソース煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 510 kcal 脂質 14.9 g
蛋白質 15.6 g 塩分 2.5 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

蒸しシュウマイ

さつま揚げの
炒め物

青菜のポン酢和え

味付け海苔

味噌汁 御飯

熱量 544 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 24.6 g 塩分 3.9 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

フレッシュエッグチーズ

肉団子と野菜の
コンソメ煮

肉団子と野菜の
旨味がスープに
染み出ています。

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 455 kcal 脂質 15.9 g
蛋白質 19.4 g 塩分 3.7 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
ホッケの塩焼き

焼き豆腐の
さつと煮

キャベツの茹でサラダ

味噌汁

御飯

熱量 506 kcal 脂質 12.4 g
蛋白質 23.5 g 塩分 2.8 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトのピザ風
オープン焼き

スープビーフン

ミニサラダ

牛乳

☆おすすめ☆
揚げ米粉パン

コーヒー・紅茶

熱量 659 kcal 脂質 28.0 g
蛋白質 24.7 g 塩分 2.4 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆
豚肉の
コチュジャン焼き

～炒め物～

付け合わせ
～炒め物～

たまご豆腐

大根サラダ

大根に含まれる
ジアスターゼは糖質の
消化を促進します。

中華スープ

御飯

熱量 780 kcal 脂質 31.5 g
蛋白質 37.3 g 塩分 4.3 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鮭のムニエル

付け合わせ

～茹で野菜～

鮭の赤い身は、天然色素の
アスタキサンチンと呼ばれ、
免疫力アップや美容に
効果があります。

鶏肉のおかか
マヨネーズ炒め

コーンサラダ

味噌汁

御飯

熱量 748 kcal 脂質 29.5 g
蛋白質 43.1 g 塩分 3.6 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
山賊チキン

～炒め物～

付け合わせ

～のりポテト～

紅白煮浸し

素朴だけど後を引く・・・
大根と人参、油揚げを
優しい味付けで煮ました。

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 983 kcal 脂質 41.9 g
蛋白質 48.1 g 塩分 3.8 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

タンメン

塩ベースのラーメンに
炒めた具材をたっぷりの
せました。

キャベツやもやし等の
色々な野菜が
たくさんとれます。

揚げ棒餃子

付け合わせ
～サニーレタス&トマト～

飲むヨーグルト

変わり御飯/御飯

熱量 735 kcal 脂質 26.0 g
蛋白質 26.2 g 塩分 4.2 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンライス

子供の頃、よく食べた
懐かしいチキンライスです。

存在感のある
鶏肉が決め手です。

白身魚フライ

コールスローサラダ

みかんゼリー

みかんの粒が入った
さわやかなゼリーです。

コンソメスープ

熱量 952 kcal 脂質 24.1 g
蛋白質 29.7 g 塩分 4.3 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

和風ハンバーグ
オニオンソース

付け合わせ

～炒め物～

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。

三色高野信田の
煮物

胡麻ドレサラダ

味噌汁

御飯

熱量 740 kcal 脂質 25.1 g
蛋白質 29.6 g 塩分 5.2 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認証制度

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



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分量等の数値は「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。お気軽に会員登録して、是非活用してみたいお客様に、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューをご覧いただけます。

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