

Monday
5/31

Tuesday
6/1

Wednesday
6/2

Thursday
6/3

Friday
6/4

Saturday
6/5

朝食

★今週のおすすめ★

◎5月31日(月)夕食

カツ丼

やわらかいトンカツを
新鮮な卵でふわり
とじたカツ丼は
食べ応えたっぷりです。

◎6月2日(水)夕食

酢豚

ジュシーに揚げた豚肉と
色とりどりの野菜を
特製の甘酢で
絡めました。

◎6月5日(土)夕食

北海道のご当地メニュー
スープカレー

鶏肉や茹で卵、玉葱、
じゃが芋等、具材の
存在感が溢れる華やかな
スープに仕上げました。

どうぞお楽しみに♪

ミートボール
切り干し大根の
煮物
ミニサラダ
納豆
納豆に含まれるナットウキナーゼ
には、血液をサラサラにする
効果があります。
味噌汁 御飯

熱量 593 kcal 脂質 15.1 g
蛋白質 22.7 g 塩分 3.9 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

はんぺんの
ツマヨオ-ブン焼き
パンネートソース風
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 502 kcal 脂質 17.3 g
蛋白質 18.7 g 塩分 2.4 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

玉子焼き
ひじきの煮物
ひじきは、海藻類の中で
カルシウムが一番多く
含まれています。
青菜の胡麻和え
味付け海苔
味噌汁 御飯

熱量 527 kcal 脂質 12.1 g
蛋白質 22.5 g 塩分 3.9 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハッシュポテト
肉団子と野菜の
トマト煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 529 kcal 脂質 22.3 g
蛋白質 14.4 g 塩分 2.6 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の
マヨチーズ焼き
厚揚げのそぼろ煮
浅漬け
味噌汁
御飯

熱量 561 kcal 脂質 18.4 g
蛋白質 29.5 g 塩分 3.6 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匠瑛のさくら鶏卵を使用
スクランブルエッグ
MIXベジタブルと
卵で彩りのきれいな
一品です。
具だくさんポトフ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 515 kcal 脂質 23.2 g
蛋白質 23.9 g 塩分 3.8 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆
匠瑛のさくら鶏卵を使用
カツ丼

豆腐の
五目あんかけ
海藻サラダ
乳飲料
カルシウム補給に！！
味噌汁

熱量 859 kcal 脂質 23.4 g
蛋白質 35.3 g 塩分 3.9 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鯖の味噌煮
鯖は「青魚の王様」と
言われる程に、
栄養豊富な魚です。

鶏野菜炒め
鶏肉にはコラーゲンが
豊富に含まれ美容に
効果的です。
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 771 kcal 脂質 38.0 g
蛋白質 32.8 g 塩分 3.9 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
酢豚

中華風冷奴
ネギや生姜等が入った
風味豊かな特製ソースは
豆腐と良く合います。
マカロニサラダ
中華スープ
御飯

熱量 861 kcal 脂質 33.5 g
蛋白質 31.3 g 塩分 3.4 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スパゲティー
カルボナーラ
生クリームや卵、
チーズ等で深みを出した
カルボナーラソースです。
チキンのハーブ焼き
MIXサラダ
フルーツ
コンソメスープ
変わり御飯/御飯

熱量 1144 kcal 脂質 66.7 g
蛋白質 58.3 g 塩分 4.5 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

野菜たっぷり
スタミナ炒め
豚肉と色々な野菜を
炒め合わせた
栄養満点のおかずです。
野菜不足の解消に最適。
五色野菜の
寄せ揚げ煮物
昆布サラダ
味噌汁
御飯

熱量 607 kcal 脂質 17.6 g
蛋白質 23.8 g 塩分 3.7 g
五大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
匠瑛のさくら鶏卵を使用
スープカレー

牛肉コロッケ
グリーンサラダ
アロエヨーグルト
ふるんと食感の良い
アロエがアクセント♪
ライス

熱量 820 kcal 脂質 31.4 g
蛋白質 24.1 g 塩分 3.4 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、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。お気軽に登録して、是非活用してみ下さい♪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/i/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

