

Monday  
3/14

Tuesday  
3/15

Wednesday  
3/16

Thursday  
3/17

Friday  
3/18

Saturday  
3/19

朝食

\*\*\*給食センターより\*\*\*

4月は、5日(火)夕食よりお食事をご用意させていただきます。

4月からも、より一層美味しく、安心、安全なお食事を提供していきますよう頑張ります。

<退館される皆様へ>

これからも、規則正しい食生活を続けて元気に頑張ってください。皆様のご活躍を心より応援しております。

★3月18日(金)は彼岸入りです★

「おはぎ」を食べるようになったのは江戸時代です。この時代にお彼岸や四十九日の忌明けに食べる風習が定着したようです。あずきの赤色には、災難から身を守る効果があると信じられていて、邪気を払う信仰が、先祖の供養と結びついていたと言われています。

匝瑳のさくら鶏卵を使用  
たまごかけ御飯

五目煮

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

熱量 494 kcal 脂質 12.0 g  
蛋白質 22.5 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトグラタン

チキンの  
デミソース煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 608 kcal 脂質 18.0 g  
蛋白質 22.7 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

竹輪の石垣揚げ

牛肉と根菜の煮物

春キャベツとハムの  
茹でサラダ

味噌汁

御飯

熱量 647 kcal 脂質 19.5 g  
蛋白質 22.5 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉入り薄焼き卵

ベーコンと野菜の  
ソテー

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 463 kcal 脂質 19.2 g  
蛋白質 16.4 g 塩分 2.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
鮭の塩焼き

煮染め  
(大根・人参・  
コンヤク・がんも)

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 462 kcal 脂質 7.5 g  
蛋白質 21.4 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チーズロール

たっぷり野菜の  
コトコト煮

野菜の旨味がカラダに  
やさしく、しみ込みます。

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 481 kcal 脂質 17.0 g  
蛋白質 24.6 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

麻婆豆腐

辛味の効いた味付けが  
体を温めて、食欲を  
増進させます。

揚げ棒餃子

コールスローサラダ

フルーツ

中華スープ

御飯

熱量 679 kcal 脂質 21.6 g  
蛋白質 25.3 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
鯖フィレ

鯖には、血液サラサラ  
効果のあるEPAと脳を  
活性化するDHAが豊富に  
含まれています。

豚肉のカキ油炒め

海藻サラダ

納豆

味噌汁

御飯

熱量 890 kcal 脂質 36.1 g  
蛋白質 50.8 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ジュウシチ鶏の  
唐揚げ

\*付け合わせ\*  
～ナムル～  
衣で旨味を閉じこめ、  
ジュウシチに揚げた  
唐揚げです。

ふるふき大根

胡麻ドレサラダ

おすまし

御飯

熱量 917 kcal 脂質 41.4 g  
蛋白質 41.6 g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

肉豆腐

～生たまご～  
豚肉や豆腐、野菜等の  
食材を優しい味付けで  
煮込みました。

オニオンサラダ

ヨーグルト

味噌汁

御飯

熱量 776 kcal 脂質 15.1 g  
蛋白質 54.0 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉の生姜焼き

生姜をふんだんに  
使用したタレが  
決め手です。

揚げボールの煮物

MIXサラダ

☆行事食☆  
自家製おはぎ

東仁学生会館特製の  
おはぎです。

味噌汁

御飯

熱量 887 kcal 脂質 35.7 g  
蛋白質 38.2 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび



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。(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。)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、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/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

*No.50 -2 2011.3.14 ~ 2011.3.19*



*=Weekly menu=*