

Monday
4/4

Tuesday
4/5

Wednesday
4/6

Thursday
4/7

Friday
4/8

Saturday
4/9

☆東仁学生会館へようこそ☆

皆様が、健康的な生活を
送れますよう、食生活を
サポート致します。
美味しく安心、安全なお食事を
提供して参りますので、
よろしくお願い致します。

★今週のおすすめ★

◎4月7日(木) 夕食

豚肉とキャベツの
特製味噌炒め

豚肉と春キャベツ等の野菜を
特製の味噌ダレで炒めました。
栄養満点のおかずです。

◎4月8日(金) 夕食

春の天ぷら盛り合わせ

(竹の子・アスパラ・
イカ・野菜のかき揚げ)

春の素材の味をご賞味下さい。

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



朝 食

イカと野菜チヂミ
イカの食感がアクセント。
韓国風お好み焼きです。
春キャベツと
きのこの炒め物
ごぼうサラダ
味付け海苔
味噌汁
御 飯

熱量 560 kcal 脂質 18.2 g
蛋白質 18.3 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チーズ入りはんぺん
ふわふわのはんぺんの
中にクリームチーズが
入っています。
パンネートソース風
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 440 kcal 脂質 9.5 g
蛋白質 17.1 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鮭の塩焼き
吉野煮
白菜のおひたし
味噌汁
御 飯

熱量 541 kcal 脂質 10.4 g
蛋白質 29.0 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ジャーマンポテト
ジャガ芋には、体内の
余分な塩分を排出する働き
があるので、体のむくみ
予防になります。
具だくさんポトフ
ミニサラダ
牛 乳
パン
コーヒー・紅茶

熱量 613 kcal 脂質 23.4 g
蛋白質 22.2 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕 食

ビーフカレー
数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んでコクのある
カレーに仕上げました。

シーザーサラダ

ジャムヨーグルト

コンソメスープ

ライス

熱量 988 kcal 脂質 31.8 g
蛋白質 23.5 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
赤魚の西京漬け
淡泊な赤魚をまるやかな
西京味噌に漬け込み、
焼き上げました。
～付け合わせ～
インゲン

あんかけ
揚げ出し豆腐
和風サラダ

茶碗蒸し
おすまし

御 飯

熱量 723 kcal 脂質 16.5 g
蛋白質 50.3 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
豚肉とキャベツの
特製味噌炒め

魚河岸揚げの
中華風煮物

新玉葱のサラダ
甘みのある旬の新玉葱を
使用したサラダです。
玉葱はビタミンB1の吸収
を良くする働きがあります。

中華スープ
御 飯

熱量 786 kcal 脂質 37.3 g
蛋白質 23.9 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
春の天ぷら
盛り合わせ

おかめそば
油揚げや蒲鉾、わかめ等
沢山の具材をのせました。
見た目にも楽しい
うどんです。

胡麻ドレサラダ

フルーツ

桜御飯

熱量 838 kcal 脂質 32.9 g
蛋白質 24.7 g 塩分 5.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンの
トマトソースがけ
付け合わせ
～インゲン&コンテ～
ボリューム満点のチキンを
こんがり焼き、まるやかな
味わいのトマトソースを
かけました。

春キャベツの
ミモザサラダ

みかんゼリー

コンソメスープ

ライス

熱量 858 kcal 脂質 31.5 g
蛋白質 42.8 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分量の数値は「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をご覧ください。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