

Monday
4/11

Tuesday
4/12

Wednesday
4/13

Thursday
4/14

Friday
4/15

Saturday
4/16

★今週のおすすめ★

◎4月13日(水) 夕食
タンドリーチキン

鶏肉を数種類の
香辛料に漬け込んで
ジューシーに
焼き上げました。

◎4月14日(木) 夕食
ビビンバプルコギ丼

豚肉と色々な野菜を
炒め合わせ、ピリ辛い
味付けに仕上げました。
御飯がどんどん進む
人気のある丼物です。

◎4月15日(金) 夕食
野菜たっぷりタンメン

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
人参、もやし等の野菜が
たくさんとれます。

どうぞお楽しみに♪

朝食

カレーはんぺん
フライ

ひじきの煮物
ひじきには、カルシウムが
豊富に含まれています。

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 547 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 17.8 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

マヨソース
ハンバーグ

シエル&コーン
のソテー

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 532 kcal 脂質 12.6 g
蛋白質 18.3 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

竹輪の磯辺揚げ

厚揚げのそぼろ煮

もやしの胡麻和え

味噌汁

御飯

熱量 618 kcal 脂質 18.9 g
蛋白質 24.9 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

玉子焼き

切り干し大根の
煮物

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 416 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 15.4 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
ホッケの塩焼き

筑前煮
鶏肉と根菜類の
煮物です。

キャベツとハムの
茹でサラダ

味噌汁

御飯

熱量 549 kcal 脂質 11.1 g
蛋白質 27.3 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

圓環の桜鶏卵を使用
目玉焼き

ハムと野菜のソテー

ポテトサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 488 kcal 脂質 19.9 g
蛋白質 18.7 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉の味噌焼き
コクのある特製味噌ダレと
豚肉の相性が抜群です。
付け合わせ
～炒め物～

豆腐の五目煮

野菜サラダ

おすまし

御飯

熱量 765 kcal 脂質 22.2 g
蛋白質 44.1 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
かに

シーフードフライ
エビ・アジ・イカ
海の幸、3種類の
盛り合わせです。

肉じゃが
お袋の味を感じさせる
優しい味付けの
肉じゃがです。

コールスローサラダ

フルーツ

味噌汁

御飯

熱量 849 kcal 脂質 26.0 g
蛋白質 31.8 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
えび

☆おすすめ☆
タンドリーチキン
付け合わせ
～茹で野菜～
インドの伝統的な
料理です。

チーズサラダ

アロエヨーグルト

コンソメスープ

ライス

熱量 997 kcal 脂質 52.0 g
蛋白質 52.2 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
ビビンバ
プルコギ丼

彩り野菜
信田の煮物

シルバーサラダ

乳飲料

乳酸菌はお腹の
健康を守ります。

中華スープ

熱量 1030 kcal 脂質 31.1 g
蛋白質 32.4 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
野菜たっぷり
タンメン

揚げ棒餃子
付け合わせ
～生野菜～

フルーツ白玉
シロップの中にもちりした
食感の白玉が嬉しい
デザートです。

変わり御飯/御飯

熱量 698 kcal 脂質 18.2 g
蛋白質 23.3 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豆腐ハンバーグ
きのこソース
ヘルシーなハンバーグに
3種類のきのこが入った
ソースをかけました。
付け合わせ
～のりポテト～

五色野菜の
寄せ揚げ煮物

コーンサラダ

味噌汁

御飯

熱量 678 kcal 脂質 21.1 g
蛋白質 23.1 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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
認定制度」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
認定制度」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。(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がご覧になります。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