

Monday 4/18 Tuesday 4/19 Wednesday 4/20 Thursday 4/21 Friday 4/22 Saturday 4/23

朝食

<p>さつま揚げ 鶏肉と根菜の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯</p>	<p>プレーンオムレツ 肉団子の コトコト煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p>	<p>海鮮バーグ じゃが芋の そぼろ煮 もやしと胡瓜の 梅だれがけ さっぱりとさわやかな 梅ダレです。 味噌汁 御飯</p>	<p>匠瑛のさくら鶏卵を使用 ベーコン&エッグ ツナと野菜の ソテー ミニサラダ 味噌汁 御飯</p>	<p>～焼き魚～ 鮭の塩焼き 朝食にぴったり♪ 人気のあるおかずです。 豚肉と豆腐の 卵とじ 磯和え 野菜と竹輪を海苔で 和えた一品です。 味噌汁 御飯</p>	<p>焼きビーフン ポークウィンナー ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p>
--------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

熱量 504 kcal 脂質 9.3 g 蛋白質 25.3 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 420 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 13.2 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 537 kcal 脂質 9.8 g 蛋白質 17.5 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 596 kcal 脂質 25.0 g 蛋白質 21.3 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 622 kcal 脂質 18.6 g 蛋白質 33.2 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 547 kcal 脂質 24.6 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

<p>☆おすすめ☆ 味噌カツ 玉葱やっこ 玉葱に含まれる硫化アリルは ビタミンB1の吸収を高め 疲労を回復する効果が あります。 コールスローサラダ 浅漬け おすまし 御飯</p>	<p>～焼き魚～ 鯖のみりん 醤油漬け サバには血液をサラサラに する効果があるEPAと 脳を活性化するDHAが 豊富に含まれています。 鶏野菜炒め 胡麻ドレサラダ 味噌汁 御飯</p>	<p>豚肉の特製 醤油炒め 豚肉に含まれる トリプトファンは、 脳神経機能を高める 働きがあります。 大根と厚揚げの 煮物 野菜サラダ ジョア 味噌汁 御飯</p>	<p>スパゲティー ペスカトーレ エビとイカが 入ったトマトソースの スパゲティーです。 鶏の唐揚げ MIXサラダ フルーツ コンソメスープ 変わり御飯/御飯</p>	<p>☆おすすめ☆ 麻婆豆腐 春巻き *付け合わせ* ～ナムル～ パリッとした皮の中には、 具材がたっぷりです。 わかめサラダ 中華スープ 御飯</p>	<p>チキンカレー 大きな釜でじっくり 煮込みました。 柔らかい鶏肉が 嬉しいカレーです。 シーザーサラダ フルーツヨーグルト ヨーグルトには、 腸内の環境を整える ビフィズス菌が豊富です。 コンソメスープ ライス</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

熱量 951 kcal 脂質 40.2 g 蛋白質 34.2 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 893 kcal 脂質 42.5 g 蛋白質 47.7 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 957 kcal 脂質 39.9 g 蛋白質 42.0 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 987 kcal 脂質 36.7 g 蛋白質 51.9 g 塩分 4.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 えび	熱量 916 kcal 脂質 41.8 g 蛋白質 27.3 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 1003 kcal 脂質 32.4 g 蛋白質 28.8 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

☆今週のおすすめ☆

◎4月18日(月) 夕食
味噌カツ
サクッと揚げた
トンカツと
甘辛い味噌が
とても良く合います。

◎4月22日(金) 夕食
麻婆豆腐
ピリ辛い味付けで
御飯が進む人気の
おかずです。
本格的な味わいに
仕上げました。
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



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、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七大アレルゲン物質(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。お気に入りに登録して、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になれます。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