

☆おすすめ☆

◎4月25日(月)夕食

親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた井つゆで味付けし、卵でふっくらとじました。

◎4月27日(水)朝食

竹の子の土佐煮

竹の子と鰹節の煮物です。食感の良い旬の竹の子をご堪能下さい。

どうぞお楽しみに♪

☆リクエスト☆

◎4月28日(木)夕食

担々麺

まろやかな辛みとコクのあるスープが決め手です。

リクエストありがとうございました。

Monday  
4/25

朝食

挽肉巻き

きんぴらごぼう  
甘い味付けで御飯が  
どんどん進みます。

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 492 kcal 脂質 9.6 g  
蛋白質 15.5 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Tuesday  
4/26

じゃが巻き

カレー風味のジャガ芋と  
パリパリの皮が  
良く合います。

きのこ野菜の  
トマト煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 617 kcal 脂質 19.9 g  
蛋白質 15.3 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Wednesday  
4/27

若鶏のごま  
照り焼き

☆おすすめ☆  
竹の子の土佐煮

もやしと胡瓜の  
胡麻酢和え

味噌汁

御飯

熱量 500 kcal 脂質 10.6 g  
蛋白質 18.4 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Thursday  
4/28

ハムステーキ

スパイシーな黒胡椒が  
ハムの美味しさを  
引き立てます。

青菜とコーンの  
ソテー

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 443 kcal 脂質 11.6 g  
蛋白質 17.0 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Friday  
4/29

匠達のさくら鶏卵を使用  
たまごかけ御飯  
栄養たっぷりのさくら卵を  
あつあつの御飯にかけて  
お召し上がり下さい。

田舎風煮物  
～味噌仕立て～

ミニサラダ

おすまし

熱量 420 kcal 脂質 6.2 g  
蛋白質 14.3 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポークソテー  
フルーツソース

\*付け合わせ\*  
～マッシュポテト・ソテー～  
柑橘類ベースの特製ソースが  
決め手です。

野菜サラダ

コーヒーゼリー

コンソメスープ

ライス

熱量 973 kcal 脂質 46.2 g  
蛋白質 33.5 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

昭和の日

夕食

☆おすすめ☆  
匠達のさくら鶏卵を使用  
親子丼

ゆと野菜の塩炒め

ゆに含まれるタウリンは、  
コレステロール値を下げ、  
血液をサラサラにします。

大根サラダ

フルーツ

味噌汁

熱量 925 kcal 脂質 22.8 g  
蛋白質 42.7 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
ホッケフィレ  
脂がのった食べ応えのある  
大きなホッケです。

たまご豆腐

マカロニサラダ

ジョア

具だくさん豚汁

御飯

熱量 803 kcal 脂質 27.6 g  
蛋白質 41.2 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

デミソースDE  
ハンバーグ

\*付け合わせ\*  
～スパゲティ～  
ボリュームのある  
ハンバーグに、特製  
デミソースをかけました。

洋風じゃが芋  
～カレー風味～

アスパラサラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 862 kcal 脂質 26.7 g  
蛋白質 32.6 g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆リクエスト☆  
担々麺

東仁学生会館オリジナル。  
大人気のラーメンです。

エビ入り  
湯葉巻き揚げ

コールスロー  
サラダ

フルーツ

変わり御飯/御飯

熱量 821 kcal 脂質 36.4 g  
蛋白質 35.4 g 塩分 5.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび



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おり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