

Monday 5/2 Tuesday 5/3 Wednesday 5/4 Thursday 5/5 Friday 5/6 Saturday 5/7

☆今週のおすすめ☆

◎5月6日(金)夕食

キンのぼん酢がけ

衣はかか、中はジュシーなキンです。大根おろしとぼん酢でさっぱりとお召し上がり下さい。

どうぞお楽しみに♪

☆今月の行事食☆

◎5月2日(月)夕食

柏餅

柏の葉は、香りが強く邪気を払うと言われてます。新芽が出ないと古い葉が落ちない特徴から「子孫繁栄」の意味があります。

5月8日(日)は、「母の日」です。

日頃の感謝の気持ちを込めて・・・

朝食

目玉焼き
イカと里芋の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 512 kcal 脂質 9.1 g
蛋白質 22.5 g 塩分 3.4 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

天津かに玉の甘酢あんかけ
チャプチェ
春雨と細切りにした野菜を炒め甘辛く味付けしました。
ツナサラダ
☆行事食☆
柏餅
中華スープ
御飯

熱量 512 kcal 脂質 19.9 g
蛋白質 22.6 g 塩分 4.6 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

いわしバーグ
魚嫌いの方でも、食べやすいハンバーグです。
和風ナムル
スパゲティサラダ
味噌汁
御飯

熱量 617 kcal 脂質 18.6 g
蛋白質 20.1 g 塩分 3.9 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

ハッシュドポテト
マカロニと野菜のカレー粉炒め
ミニサラダ
コーンスープ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 596 kcal 脂質 21.3 g
蛋白質 14.3 g 塩分 3.5 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

みどりの日

憲法記念日

こどもの日

☆おすすめ☆
キンのぼん酢がけ
程よい酸味が食欲を増進させます。

たこつみれの煮物
MIXサラダ
フルーチェ
味噌汁
御飯

熱量 782 kcal 脂質 22.4 g
蛋白質 41.3 g 塩分 3.7 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

牛井
柔らかい牛肉と玉葱を特製のタレで味付けしました。

湯奴又は冷奴
野菜サラダ
生たまご
フルーツ
味噌汁

熱量 1012 kcal 脂質 33.2 g
蛋白質 35.3 g 塩分 4.5 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認証制度

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。お気に入りに登録して、是非活用してみてください♪お休みに、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