

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

5/9

5/10

5/11

5/12

5/13

5/14

朝食

☆今週のおすすめ☆

◎5月11日(水)夕食

山賊チキン

塩・胡椒・ニンニク等の
スパイシーな
特製のタレに
鶏肉を漬け込み
焼きました。
御飯が進むおかずです。

◎5月12日(木)夕食

トマトソース
スパゲティー

トマトの自然な旨みと
酸味を活かした
まろやかなソースです。

どうぞお楽しみに♪

大判玉子焼き
鶏肉と大根の
中華風煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 480 kcal 脂質 11.2 g
蛋白質 21.9 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ポテトグラタン
パンアヒアヒ風
アヒアヒとは唐辛子を
きかせたトマトソースの
事です。東仁学生会館では
まるやかな辛さに
仕上げました。
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 529 kcal 脂質 9.6 g
蛋白質 12.3 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

匠達のさくら鶏卵を使用
ハム&エッグ
焼き豆腐の
さつと煮
小松菜のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 526 kcal 脂質 15.2 g
蛋白質 22.3 g 塩分 316 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

はんぺんのツマヨ
オープン焼き
肉団子と野菜の
コンソメ煮
肉団子と野菜の旨味が
スープに染み出ています。
ミニサラダ
御飯

熱量 476 kcal 脂質 15.2 g
蛋白質 13.4 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

~焼き魚~
鮭の塩焼き
しらたきの
きんぴら
かぼちゃサラダ
味噌汁
御飯

熱量 500 kcal 脂質 13.3 g
蛋白質 19.5 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ミニハンバーグ
じゃがバター
ミニサラダ
牛乳
バンズパン
コーヒー・紅茶

熱量 523 kcal 脂質 20.0 g
蛋白質 22.1 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

カツ丼
サクッと揚げたトンカツを
卵でふんわりとじました。
ボリューム満点です。
豆腐のきのこ
あんかけ
胡麻ドレサラダ
フルーツ
味噌汁

熱量 1051 kcal 脂質 34.8 g
蛋白質 35.4 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

鯖の味噌煮
鯖は「青魚の王様」と
言われる程に、
栄養価が高いです。
人気のあるおかずです。
豚肉と野菜の
細切り炒め
和風サラダ
おすまし
御飯

熱量 931 kcal 脂質 39.0 g
蛋白質 38.7 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
山賊チキン
付け合わせ
~のり・ポト・茹で野菜~
紅白煮浸し
素朴だけど後を引く・・・
大根、人参、さつま揚げを
優しい味付けに
仕上げました。
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 937 kcal 脂質 37.2 g
蛋白質 49.1 g 塩分 39 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
かに

☆おすすめ☆
トマトソース
スパゲティー
牛肉コロッケ
牛肉と玉葱の旨味を
活かしたホクホクの
コロッケです。
コールローサラダ
ジョア
コンソメスープ
変わり御飯/御飯

熱量 887 kcal 脂質 28.6 g
蛋白質 27.6 g 塩分 5.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

酢豚
揚げた豚肉と彩りの良い
野菜を甘酢あん
で絡めました。
中華風やっこ
海藻サラダ
中華スープ
御飯

熱量 864 kcal 脂質 27.8 g
蛋白質 36.5 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ポークカレー
数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んだコクのある
カレーです。
シーザーサラダ
ジャムヨーグルト
ヨーグルトには整腸作用の
あるビフィズ菌が
豊富に含まれています。
コンソメスープ
ライス

熱量 1012 kcal 脂質 31.9 g
蛋白質 24.0 g 塩分 4.9 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、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