

Monday
5/16

Tuesday
5/17

Wednesday
5/18

Thursday
5/19

Friday
5/20

Saturday
5/21

朝食

☆今週のおすすめ☆

◎5月16日(月)夕食

豚肉の生姜焼き

豚肉には疲労回復効果があり、体を元気にしてくれるおかずです。また、生姜の辛味成分は食欲増進と消化器の働きを助けてくれます。

◎5月20日(金)夕食

ベニス風ドリア

ターメリックライスの上にホワイトソースとミートソースを重ねました。とろ〜りとろけるチーズが美味しさを引き立てます。

どうぞお楽しみに♪

竹輪の石垣揚げ
白ごまと黒ごまの衣を石垣に見立てました。

牛肉とごぼうの煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 618 kcal 脂質 16.1 g
蛋白質 24.3 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スペイン風オムレツ
具材の存在感たっぷりのオムレツです♪

ロールキャベツ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 405 kcal 脂質 11.8 g
蛋白質 15.6 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

蒸しシュウマイ
厚揚げとコンニャクのピリ辛味噌煮

青菜とかまぼこの和え物
おすまし
御飯

熱量 678 kcal 脂質 18.3 g
蛋白質 23.9 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

明太子オムレツ
野菜のチャウダー
トマトソースで野菜を煮込み、まるやかに仕上げました。

ミニサラダ
御飯

熱量 490 kcal 脂質 13.4 g
蛋白質 11.7 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚のマヨネーズ焼き
けんちん煮物

もやしと胡瓜の梅だれがけ
味噌汁
御飯

熱量 501 kcal 脂質 12.3 g
蛋白質 22.4 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ソース焼きそば
キャベツや人参などたくさんの野菜が入った焼きそばです。

ポークウインナー
ミニサラダ
コッペパン
コーヒー・紅茶

熱量 666 kcal 脂質 24.9 g
蛋白質 22.0 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆
豚肉の生姜焼き

彩り野菜信田の煮物
ダシの味をきかせた優しい味付けの煮物です。

コールスローサラダ
フルーツ白玉
味噌汁
御飯

熱量 923 kcal 脂質 34.2 g
蛋白質 42.2 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

カジキマグロの香味揚げ
付け合わせ
~揚げ茄子~
醤油ベースの下味を付け、香ばしく揚げました。

鶏肉のガシューナツ炒め
コーンサラダ
味噌汁
御飯

熱量 784 kcal 脂質 32.1 g
蛋白質 35.1 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉とキャベツの特製味噌炒め
中国四川料理、回鍋肉(ホイロ)です。豚肉とキャベツ等の野菜を特製の辛味噌で炒めました。

揚げボールの煮物
大根サラダ
中華スープ
御飯

熱量 734 kcal 脂質 30.0 g
蛋白質 22.7 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

フライセット
チキンチーズ大葉巻きとアジ、2種のフライセットです。

カレーうどん
特製のカレーにうどんがよく絡みます。
コールスローサラダ
ヨーグルト
変わり御飯/御飯

熱量 764 kcal 脂質 25.3 g
蛋白質 32.6 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
ベニス風ドリア

かぼちゃコロッケ
かぼちゃには粘膜や皮膚の抵抗力を強くする加糖が含まれています。油と一緒に取ると吸収率がアップします。

MIXサラダ
フルーツ
コンソメスープ

熱量 880 kcal 脂質 23.5 g
蛋白質 23.7 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

照りマヨハンバーグ
付け合わせ
~マッシュポト・ソテー~
柔らかい粗挽きのハンバーグにマヨネーズをのせました。照り焼きソースとの相性が抜群です。

たまご豆腐
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 620 kcal 脂質 18.7 g
蛋白質 40.8 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認定制度

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