

Monday  
3/5

Tuesday  
3/6

Wednesday  
3/7

Thursday  
3/8

Friday  
3/9

Saturday  
3/10

朝食

イカと野菜のチヂミ  
鶏肉と大根の煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 484 kcal 脂質 8.0 g  
蛋白質 22.0 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

フレッシュエッグチーズ  
ベーコンと野菜のソテー  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 455 kcal 脂質 12.2 g  
蛋白質 13.7 g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

笹かまぼこ  
系コンニャクと挽肉の煮物  
白菜のおひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 437 kcal 脂質 6.3 g  
蛋白質 20.5 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

目玉焼き  
鶏じゃが  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 578 kcal 脂質 14.2 g  
蛋白質 21.3 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鮭  
切り干し大根の煮物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 427 kcal 脂質 5.1 g  
蛋白質 19.6 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

じゃが巻き  
スープビーフン  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 621 kcal 脂質 24.9 g  
蛋白質 16.9 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★

◎3月5日(月)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、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。

◎3月9日(金)夕食  
グリルチキン  
ガーリックソース

こんがり焼いたチキンに疲労回復効果があるガーリックソースをかけました。スタミナ満点、御飯がすすむおかずです。

どうぞお楽しみに♪

夕食

★おすすめ★  
ベニス風ドリア  
白身魚フライ  
MIXサラダ  
フルーツ  
コンソメスープ

熱量 874 kcal 脂質 22.1 g  
蛋白質 28.2 g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ  
～野菜あんかけ～  
カラッと揚げた赤魚に野菜がたっぷり入ったあんをかけました。  
手羽元のさっぱり煮  
野菜サラダ  
納豆  
味噌汁  
御飯

熱量 871 kcal 脂質 29.4 g  
蛋白質 58.3 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉の生姜焼き  
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。  
彩り野菜信田の煮物  
コールスローサラダ  
ヨーグルト  
味噌汁  
御飯

熱量 796 kcal 脂質 27.5 g  
蛋白質 37.3 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

野菜あんかけラーメン  
野菜がたくさん入った中華あんをかけました。体が温まります。  
焼き餃子  
MIXサラダ  
フルーツ白玉  
甘いシロップにフルーツと柔らかい白玉が入ったデザートです。  
変わり御飯/御飯

熱量 875 kcal 脂質 41.9 g  
蛋白質 20.3 g 塩分 4.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
グリルチキン  
ガーリックソース  
\*付け合わせ\*  
～茹で野菜～  
湯奴  
大根サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 847 kcal 脂質 29.2 g  
蛋白質 46.8 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チーズハンバーグ  
\*付け合わせ\*  
～温野菜～  
やわらかいハンバーグに、チーズののせ、デミソースを掛けて仕上げました。  
コーンサラダ  
みかんゼリー  
コンソメスープ  
ライス

熱量 722 kcal 脂質 24.5 g  
蛋白質 25.7 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東京都  
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・アレルギーマーク表示について

熱量及び塩分量等の数値は「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マーク(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