

Monday
3/12

Tuesday
3/13

Wednesday
3/14

Thursday
3/15

Friday
3/16

Saturday
3/17

★今週のおすすめ★

◎3月12日(月)夕食
すき焼き風煮物

数種類の具材を甘辛い味付けで煮込みました。栄養バランスのとれた一品です。

★今週のリクエスト★

◎3月15日(木)夕食
スパゲティー
カルボナーラ

クミで濃厚な味わいに仕上げ、ベーコンをトッピングしました。

リクエストありがとうございます

★今週の行事食★

◎3月16日(金)夕食
おはぎ(お彼岸)

「おはぎ」を食べるようになったのは江戸時代です。この時代にお彼岸や四十九日の忌明けに食べる風習が定着したようです。あずきの赤色には、災難から身を守る効果があると信じられています。

朝食

蒸しシュウマイ
煮染め
(大根・人参
コンニャク・がんも)
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 581 kcal 脂質 10.8 g
蛋白質 18.4 g 塩分 3.5 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

ハワイアンステーキ
ハムの塩味とパインの甘味が良く合います。
マカロニの
デミソース煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 486 kcal 脂質 8.8 g
蛋白質 17.0 g 塩分 3.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

大判玉子焼き
さつま揚げの炒め物
白菜のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 453 kcal 脂質 8.7 g
蛋白質 17.3 g 塩分 3.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

はんぺんのツナマヨアブリ焼き
吉野煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 581 kcal 脂質 17.4 g
蛋白質 20.8 g 塩分 3.2 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
厚揚げとコンニャクの味噌煮
小松菜のピリナツ和え
おすまし
御飯

熱量 583 kcal 脂質 13.9 g
蛋白質 25.3 g 塩分 4.1 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

ソース焼きそば
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 683 kcal 脂質 24.9 g
蛋白質 29.9 g 塩分 3.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
すき焼き風煮物

竹輪の磯辺揚げ
野菜サラダ
温泉卵
味噌汁
御飯

熱量 854 kcal 脂質 34.3 g
蛋白質 36.8 g 塩分 3.7 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

鯖のみりん
醤油漬け
「青魚の王様」と言われるほどに栄養価が高い魚です。

豆腐の肉味噌のせ
胡麻ドレサラダ
納豆
おすまし
御飯

熱量 881 kcal 脂質 27.6 g
蛋白質 45.3 g 塩分 4.0 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

豚肉と玉葱の青椒肉絲風
カキの旨味を凝縮したオイスターソースで味付けしました。コクと旨味のある炒め物です。

海鮮ボールの煮物
わかめサラダ
フルーツ
中華スープ
御飯

熱量 783 kcal 脂質 27.9 g
蛋白質 28.9 g 塩分 3.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
えび

★リクエスト★
スパゲティー
カルボナーラ

リクエストの多い一品です。
おまかせフライ
コールスローサラダ
ジョア
コンソメスープ
変わり御飯/御飯

熱量 876 kcal 脂質 34.7 g
蛋白質 26.9 g 塩分 3.8 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

チキン南蛮
ジューシーに揚げたチキンと南蛮タレ、特製のタルタルソースが良く合います。

紅白煮浸し
MIXサラダ
★行事食★
自家製おはぎ
味噌汁
御飯

熱量 924 kcal 脂質 26.6 g
蛋白質 34.0 g 塩分 4.3 g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

ポークカレー
数種類の香辛料をブレンドして、じっくり煮込んだ深みのある味わいです。

シーザーサラダ
フルーツ
ヨーグルト
コンソメスープ
ライス

熱量 974 kcal 脂質 30.9 g
蛋白質 23.2 g 塩分 5.5 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。お気軽に登録して、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