

★今週のおすすめ★

◎4月9日(月)夕食

豚肉の生姜焼き

柔らかい豚肉に
 特製のタレを絡めました。
 御飯がどんどん進みます。

◎4月13日(金)夕食

野菜たっぷり
 タンメン

一度にたくさんの
 野菜が食べれます。
 野菜の旨味が、スープに
 溶け込んでいます。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎4月12日(木)夕食

特製とんかつ

サクサクの衣で豚肉の旨味を
 閉じ込めたジューシーな
 とんかつです。

リクエストありがとうございました

朝食

ベーコン&エッグ
 ひじきの煮物
 ミニサラダ
 味付け海苔
 味噌汁
 御飯

熱量 564 kcal 脂質 20.6 g
 蛋白質 23.1 g 塩分 3.5 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

マヨソース
 ハンバーグ
 シェル&コンのソテー
 コールスローサラダ
 パン
 コーヒー・紅茶

熱量 463 kcal 脂質 10.5 g
 蛋白質 19.7 g 塩分 2.2 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

竹輪の磯辺揚げ
 厚揚げのそぼろ煮
 もやしの胡麻和え
 味噌汁
 御飯

熱量 618 kcal 脂質 18.9 g
 蛋白質 25.1 g 塩分 3.9 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

千草玉子焼き
 切り干し大根
 の煮物
 コールスローサラダ
 味噌汁
 御飯

熱量 455 kcal 脂質 7.5 g
 蛋白質 14.2 g 塩分 3.8 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
 筑前煮
 キャベツとハムの
 茹でサラダ
 味噌汁
 御飯

熱量 555 kcal 脂質 11.2 g
 蛋白質 27.6 g 塩分 4.3 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

目玉焼き
 ハムと野菜の
 クリーム煮
 ポテトサラダ
 パン
 コーヒー・紅茶

熱量 494 kcal 脂質 18.8 g
 蛋白質 19.1 g 塩分 3.2 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

豆腐の五目煮
 野菜サラダ
 ヨーグルト
 味噌汁
 御飯

熱量 732 kcal 脂質 22.3 g
 蛋白質 35.5 g 塩分 2.9 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鯖の味醂醤油焼き
 サバには血液をサラサラに
 する効果があるEPAと
 脳を活性化するDHAが
 豊富に含まれています。

味噌田楽
 新玉葱のサラダ
 茶碗蒸し
 おすまし
 御飯

熱量 716 kcal 脂質 15.2 g
 蛋白質 35.5 g 塩分 3.9 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~
 赤魚の唐揚げに、
 野菜がたくさん入った
 あんをかけました。

いなりの煮物
 野菜サラダ
 フルーツ
 味噌汁
 竹の子御飯

熱量 811 kcal 脂質 26.6 g
 蛋白質 40.9 g 塩分 4.2 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 カニ

★リクエスト★
 特製とんかつ

中華風冷や奴
 コールスローサラダ
 乳飲料
 味噌汁
 御飯

熱量 862 kcal 脂質 38.0 g
 蛋白質 30.3 g 塩分 3.3 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
 野菜たっぷり
 タンメン

キャベツやもやしなど
 色々な野菜が
 入っています。
 揚げ棒餃子
 生野菜
 フルーツ白玉
 変わり御飯/御飯

熱量 956 kcal 脂質 18.3 g
 蛋白質 23.7 g 塩分 2.4 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンカレー
 柔らかい鶏肉が
 嬉しいカレーです。

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 923 kcal 脂質 32.4 g
 蛋白質 27.8 g 塩分 5.8 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

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ゲン物質(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れます。

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



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

