

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

4/23

4/24

4/25

4/26

4/27

4/28

★今週のおすすめ★

◎4月23日(月) 夕食

親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた井つゆで味付けし、卵でふっくらとしました。

◎4月24日(火) 夕食

竹の子の土佐煮

食感の良い旬の竹の子。春の味覚です。

朝食

挽肉巻き
きんぴらごぼう
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 477 kcal 脂質 8.7 g
蛋白質 15.4 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

じゃが巻き
ベーコンと野菜のトマト煮
厚揚げと青菜の煮浸し
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 551 kcal 脂質 18.9 g
蛋白質 16.3 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

若鶏のごま照り焼き
厚揚げと青菜の煮浸し
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 550 kcal 脂質 17.3 g
蛋白質 23.3 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムステーキ
青菜とコーンのソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 471 kcal 脂質 11.7 g
蛋白質 18.3 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鯖
鶏団子と野菜の煮物
キャベツとコーンの茹でサラダ
味噌汁
御飯

熱量 582 kcal 脂質 16.9 g
蛋白質 25.5 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハッシュポテト
パンネカルボナーラ
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 542 kcal 脂質 23.8 g
蛋白質 13.6 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
親子丼

鶏肉は低カロリーでヘルシーなうえに、コラーゲンが豊富なので美容と健康に効果的です。

イカと野菜の塩炒め
イカに含まれるタウリンはコレステロールを下げ、血液をサラサラにします。

大根サラダ

味噌汁

熱量 887 kcal 脂質 21.1 g
蛋白質 40.1 g 塩分 6.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
脂がのった食べ応えのあるホッケです。

★おすすめ★
竹の子の土佐煮

竹の子と鰹節の煮物です。鰹節で有名な土佐の名を用いています。

和風サラダ

具だくさん豚汁

御飯

熱量 650 kcal 脂質 18.3 g
蛋白質 39.1 g 塩分 5.0 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
~スパゲティ~
柔らかい粗挽きのハンバーグにマヨネーズを添えました。照り焼きソースとの相性が抜群です。

洋風じゃが芋(トマトソース)

アスパラサラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 715 kcal 脂質 15.0 g
蛋白質 43.7 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
担々麺

海老カツ

プリプリの海老がたくさん入ったカツです。

コールスローサラダ

フルーツ

変わり御飯/御飯

熱量 977 kcal 脂質 38.6 g
蛋白質 41.2 g 塩分 5.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
エビ

豚肉のガーリックソース炒め
付け合わせ
~マッシュポテト・ソテー~
豚肉に含まれるビタミンB1は、ガーリックによって吸収率が高まり、疲労回復効果が増します。

野菜サラダ

コーヒーゼリー

コンソメスープ

ライス

熱量 814 kcal 脂質 31.1 g
蛋白質 26.8 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポークカレー
カレーには数種類のスパイスが入っているので、新陳代謝を高め体を元気にします。

スパゲティサラダ

ジャムヨーグルト

コンソメスープ

ライス

熱量 1113 kcal 脂質 36.0 g
蛋白質 25.8 g 塩分 5.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★

◎4月26日(木) 夕食

担々麺

まろやかな辛みとコクのあるスープが決め手です。

リクエストありがとうございました

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。お気に入りに登録して、是非活用してみ下さい!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