

Monday
5/7

Tuesday
5/8

Wednesday
5/9

Thursday
5/10

Friday
5/11

Saturday
5/12

朝食

大判玉子焼き
野菜入り
鶏つくね
パンプキンサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

ポテトグラタン
肉団子と
野菜のコンソメ煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

ハム&エッグ
焼き豆腐の
さつと煮
もやしの
ゆかり和え
味噌汁
御飯

はんぺんの
ツナマヨオープン焼き
マカロニのデミソース煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

焼き鮭
鶏挽と
白滝の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

じゃがバター
具だくさんポトフ
ミニサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

熱量 590kcal 脂質 20.5g
蛋白質 26.1g 塩分 3.1g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 474kcal 脂質 9.2g
蛋白質 12.3g 塩分 3.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 457kcal 脂質 10.2g
蛋白質 17.5g 塩分 3.7g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 547kcal 脂質 13.4g
蛋白質 15.3g 塩分 4.3g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 564kcal 脂質 12.0g
蛋白質 23.8g 塩分 3.4g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 569kcal 脂質 19.6g
蛋白質 21.4g 塩分 4.1g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

和風ハンバーグ
付け合わせ
~炒め物~
ジューシーなハンバーグと
玉葱をふんだんに使った
ソースが良く合います。
豆腐の
野菜あんかけ
胡麻ドレサラダ
味噌汁
御飯

焼きホッケ
脂がのった食べ応え
たっぷりのホッケです。
豚肉と野菜の
細切り炒め
和風サラダ
納豆
おすまし
御飯

チキンの
山賊焼き
(ニンニク醤油味)
付け合わせ
~のりポテト~
塩・胡椒・ニンニク等の
スパイシーな特製のタレに
鶏肉を漬け込み
焼きました。
御飯が進むおかずです。
紅白煮浸し
野菜サラダ
味噌汁 御飯

☆おすすめ☆
スパゲティ
カルボナーラ
牛肉コロケ
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

鶏むね肉の甘酢
~酢鶏~
ヘルシーな鶏むね肉と
彩りのよい野菜を
甘酢あんで絡めました。
中華風冷奴
海藻サラダ
中華スープ
御飯

☆おすすめ☆
焼きカレー
ボリューム満点
大人気のメニューです。
シーザーサラダ
サラダに良く合う
ドレッシングです。
クルトンの食感が
アクセントです。
ジャム
ヨーグルト
ヨーグルトには整腸作用のある
ビフィズ菌が豊富に
含まれています。
コンソメスープ

熱量 763kcal 脂質 20.5g
蛋白質 28.6g 塩分 3.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 858kcal 脂質 23.3g
蛋白質 52.3g 塩分 5.7g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 847kcal 脂質 31.6g
蛋白質 42.0g 塩分 4.3g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
カニ

熱量 1129kcal 脂質 35.2g
蛋白質 30.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 878kcal 脂質 29.4g
蛋白質 35.8g 塩分 6.2g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1028kcal 脂質 36.6g
蛋白質 36.1g 塩分 5.0g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆今週のおすすめ☆

◎5月10日(木) 夕食
スパゲティ
カルボナーラ

卵黄と生クリーム、
チーズ等で深みを出した
濃厚なカルボナーラソースです。

◎5月12日(土) 夕食
焼きカレー

とろ〜りとろける
チーズの下からは、卵と
キーマカレー!!
東仁学生会館オリジナル
自信作のメニューです。

どうぞお楽しみに♪

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(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、是非活用してみたい!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



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