

Monday
5/21

Tuesday
5/22

Wednesday
5/23

Thursday
5/24

Friday
5/25

Saturday
5/26

★今週のおすすめ★

◎5月21日(月)夕食

トマト煮込み
ハンバーグ

ハンバーグを特製の
トマトソースで煮込み
ました。アツアツを
お召し上がり下さい。

◎5月22日(火)夕食

鮭のムニエル
～タルタルソース～

香ばしく焼き上げた鮭と
手作りのタルタルソースは
抜群の相性です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎5月25日(金)夕食

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
たくさんとれます。

リクエストありがとうございました。

朝食

豚肉入り薄焼き
玉子焼き
切り干し大根
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 451kcal 脂質 7.6g
蛋白質 15.8g 塩分 4.0g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

フレッシュ
エッグチーズ
野菜たっぷり
春雨煮
春雨煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 455kcal 脂質 13.2g
蛋白質 21.7g 塩分 3.4g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

さつま揚げ
挽肉と大根の
煮物
小松菜ともやしの
ポン酢和え
味噌汁
御飯

熱量 436kcal 脂質 4.9g
蛋白質 17.3g 塩分 5.0g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムサラダフライ
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

熱量 521kcal 脂質 10.0g
蛋白質 12.2g 塩分 2.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
豚挽肉と豆腐の
卵とじ
白菜と小松菜の
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 511kcal 脂質 10.9g
蛋白質 25.0g 塩分 3.7g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトのピザ風
オーブン焼き
具たくさん
ポトフ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 521kcal 脂質 17.4g
蛋白質 18.9g 塩分 4.6g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
トマト煮込み
ハンバーグ
東仁学生会館人気の
メニューです。

胡麻ドレサラダ
フルーチェ
コンソメスープ
ライス

熱量 742kcal 脂質 22.9g
蛋白質 44.5g 塩分 5.0g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
鮭のムニエル
～タルタルソース～
付け合わせ
～ソテー～

洋風じゃが芋
～トマト風味～
蒸し鶏と水菜の
マリネサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 913kcal 脂質 34.6g
蛋白質 44.0g 塩分 4.7g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

麻婆豆腐
ピリ辛い味付けが豆腐に
しつかりなじみます。
御飯が進むおかずです。

春巻き
付け合わせ
～もやしのナムル～

ごぼうサラダ
味噌汁
御飯

熱量 949kcal 脂質 4.9g
蛋白質 17.3g 塩分 5.8g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

グリルチキン
ガーリックソース
付け合わせ
～茹で野菜～
ボリューム満点の
鶏肉にガーリックソースを
かけました。

人参しりしり
<沖縄家庭料理>

野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 842kcal 脂質 34.3g
蛋白質 42.9g 塩分 3.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
野菜たっぷり
タンメン
野菜の旨みが
スープに溶け込みます。

揚げ棒餃子

生野菜
アロエヨーグルト
変わり御飯/御飯

熱量 898kcal 脂質 20.3g
蛋白質 27.9g 塩分 2.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

キーマカレー
カレーに含まれる
香辛料が新陳代謝を
高め、体を芯から
温めます。

たっぷりコーン
フライ

コールスローサラダ
ジョア
コンソメスープ
ライス

熱量 999kcal 脂質 24.4g
蛋白質 30.6g 塩分 6.5g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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

熱量及び塩分量の数値は「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、種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。お気軽にログインして、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をご覧いただけます。

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/l/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