

Monday
3/4

Tuesday
3/5

Wednesday
3/6

Thursday
3/7

Friday
3/8

Saturday
3/9

朝食

ごまひじき
バーグ
豚肉と大根の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

じゃが巻き
ベーコンと野菜
のソテー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

笹かまぼこ
糸コンニャクと
挽肉の煮物
白菜のおひたし
味噌汁
御飯

フレッシュ
エッグチーズ
さつま揚げ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

焼きホッケ
切り干し大根の
煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

ソース焼きそば
ポークウィンナー
ミニサラダ
コッペパン
コーヒー・紅茶

熱量 546 kcal 脂質 12.9 g
蛋白質 22.3 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 520 kcal 脂質 21.8 g
蛋白質 13.7 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 397 kcal 脂質 3.4 g
蛋白質 17.4 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 475 kcal 脂質 10.7 g
蛋白質 18.1 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 413 kcal 脂質 5.4 g
蛋白質 16.4 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 528 kcal 脂質 25.7 g
蛋白質 23.1 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
ベニス風ドリア

エビカツ &
ポテトフライ
MIXサラダ
フルーツ
コンソメスープ

赤魚の唐揚げ
～野菜あんかけ～
赤魚をカラッと揚げ、
サクサクの食感が
仕上げました。

鶏肉と煮卵の煮物
野菜サラダ
納豆
味噌汁
御飯

豚肉の生姜焼き
人気のメニューです♪
生姜の風味がきいた
豚肉は御飯が進みます。

洋風信田の煮物
コールスローサラダ
ジャーマンポテト
味噌汁
御飯

★おすすめ★
グリルチキン
～ガーリックソース～
付け合わせ
～ソテー～

豆腐の五目煮
大根サラダ
味噌汁
御飯

★おすすめ★
酸辣湯麺

焼き餃子
MIXサラダ
フルーツ白玉
御飯

チーズハンバーグ
ハンバーグとチーズ、デミソースが重なり
あった、
深みのある味わいです。
付け合わせ
～ポテト&ソテー～

コーンサラダ
みかんゼリー
コンソメスープ
御飯

熱量 1129 kcal 脂質 37.0 g
蛋白質 33.3 g 塩分 5.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
えび

熱量 9.5 kcal 脂質 33.7 g
蛋白質 55.2 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 901 kcal 脂質 39.2 g
蛋白質 36.2 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
かに

熱量 1017 kcal 脂質 40.4 g
蛋白質 55.4g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
かに

熱量 1054 kcal 脂質 19.5 g
蛋白質 37.4 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 963 kcal 脂質 32.6 g
蛋白質 33.3 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★
◎3月4日(月) 夕食
ベニス風ドリア
ターメリックライスの上に
おひたし、ミートソースを
重ねました。とろ〜り
とろけるチーズが美味しさを
引き立てます。

◎3月7日(木) 夕食
グリルチキン
～ガーリックソース～
こんがり焼いたチキンに
疲労回復効果がある
ガーリックソースを
かけました。

◎3月8日(金) 夕食
酸辣湯麺
オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛い
スープが決め手です。
どうぞお楽しみに！！



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/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

