

Monday  
4/22

Tuesday  
4/23

Wednesday  
4/24

Thursday  
4/25

Friday  
4/26

Saturday  
4/27

★今週のおすすめ★

◎4月23日(火) 夕食

鮭のムニエル  
～タルタルソース～  
香ばしく焼いた鮭と  
タルタルソースの  
相性は抜群です。

◎4月24日(水) 夕食

鶏のジューシー  
唐揚げ

夜で旨味を閉じ込め、  
ジューシーに揚げた  
唐揚げです。みんな  
大好きなおかずです。

★リクエスト★

◎4月25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。

朝食

肉巻き & えび餃子  
きんぴらごぼう  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 652 kcal 脂質 17.5 g  
蛋白質 22.1 g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

夕食

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  
大根サラダ  
味噌汁

熱量 901 kcal 脂質 22.7 g  
蛋白質 42.3 g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

じゃが巻き  
ハムと野菜の  
コンソメ煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 504 kcal 脂質 16.5 g  
蛋白質 14.6 g 塩分 2.4 g  
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～  
春雨サラダ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 932 kcal 脂質 32.3 g  
蛋白質 37.2 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

若鶏の  
ごま照り焼き  
系コンニャクと  
挽肉の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 497 kcal 脂質 12.0 g  
蛋白質 19.5 g 塩分 2.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
鶏のジューシー  
唐揚げ

味噌田楽  
アスパラサラダ  
おすまし  
御飯

熱量 1024 kcal 脂質 39.2 g  
蛋白質 34.0 g 塩分 4.6 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 452 kcal 脂質 11.9 g  
蛋白質 16.1 g 塩分 2.1 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 &  
ポテトフライ  
海老カツはプリプリの  
海老がたくさん  
入っています。  
レタスサラダ  
ジャムヨーグルト  
チャーハン

熱量 1055 kcal 脂質 37.8 g  
蛋白質 45.4 g 塩分 7.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

焼き鯖  
鶏団子と野菜の  
煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 547 kcal 脂質 14.8 g  
蛋白質 24.4 g 塩分 2.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉の  
ガーリックソース炒め  
豚肉に含まれる  
ビタミンB1は、ガーリックに  
よって吸収が高まり、  
疲労回復効果が  
増します。

野菜サラダ  
コーヒーゼリー  
味噌汁  
御飯

熱量 850 kcal 脂質 31.2 g  
蛋白質 29.2 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハッシュポテト  
マカロニの  
クリーム煮  
コールスローサラダ  
ピザトースト  
コーヒー・紅茶

熱量 623 kcal 脂質 25.1 g  
蛋白質 19.5 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

照りマヨ  
ハンバーグ  
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。  
\*付け合わせ\*  
～マッシュポテト &  
ミックスベジタブル～

コーンサラダ  
フルーツ  
味噌汁  
御飯

熱量 760 kcal 脂質 23.4 g  
蛋白質 24.3 g 塩分 3.4 g  
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



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。  
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、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・かき)を表示しております。  
詳細については、給食センターTEL:042-463-3921 メール: diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。  
★携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html  
★給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/  
★メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。  
お待ちしております。メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp