

★今週のオススメ★

◎5月20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21日(火) 夕食
焼き鯖&十五穀御飯

ビタミン豊富な
十五穀御飯と
鯖の組み合わせは、
相性抜群です!

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎5月24日(金) 夕食
野菜たっぷり
タンメン

野菜をたっぷりと使い、
これだけで満腹に
なりそうな一品です。

リクエストありがとうございました

Monday
5/20

朝食

豚肉入り
薄焼き玉子
切り干し大根
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 452 kcal 脂質 7.6 g
蛋白質 16.0 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★オススメ★
トマト煮込み
ハンバーグ
野菜サラダ
フルーチェ
コンソメスープ
ライス

熱量 727 kcal 脂質 22.7 g
蛋白質 29.3 g 塩分 6.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Tuesday
5/21

チキンナゲット
ハムと野菜の
クリーム煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 527 kcal 脂質 17.9 g
蛋白質 21.8 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★オススメ★
焼き鯖

豚肉とビーフン
の炒め物
和風サラダ
味噌汁
御飯/十五穀御飯

熱量 894 kcal 脂質 35.5 g
蛋白質 45.9 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
そば

Wednesday
5/22

さつま揚げ
鶏肉と大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 443 kcal 脂質 5.0 g
蛋白質 17.0 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

麻婆豆腐

ほどよい辛みは食欲を
増進させます。
付け合わせ
~モヤシのナムル~

蒸籠セット
棒々鶏サラダ
中華スープ
御飯

熱量 994 kcal 脂質 46.0 g
蛋白質 32.9 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Thursday
5/23

フレッシュエッグチーズ
野菜たっぷり
春雨煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 493 kcal 脂質 10.3 g
蛋白質 17.1 g 塩分 2.3 g
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~

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。
付け合わせ
~のりポテト~

人参しりしり
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 928 kcal 脂質 38.5 g
蛋白質 44.8 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

Friday
5/24

焼きホッケ
五目煮
白菜と小松菜の
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 471 kcal 脂質 8.7 g
蛋白質 21.4 g 塩分 2.4 g
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

パリっと春巻き
わかめサラダ
アロエヨーグルト
チャーハン

熱量 738 kcal 脂質 22.4 g
蛋白質 27.2 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
えび

Saturday
5/25

ハムサラダフライ
ミートボール
ミニサラダ
チーズトースト
コーヒー・紅茶

熱量 518 kcal 脂質 22.0 g
蛋白質 18.7 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハヤシライス
牛肉と野菜を
じっくり煮込みました。

ミモザサラダ
みかんゼリー
コンソメスープ

熱量 1023 kcal 脂質 31.2 g
蛋白質 28.8 g 塩分 4.4 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、給食センターTEL:042-468-2005 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/l/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