

★今月の行事食★

◎3月3日(月) 夕食
桃の節句メニュー

春らしい華やかな
メニューを
ご用意しました。
どうぞお楽しみに♪

★今週のおすすめ★

◎3月5日(水) 夕食
豚肉の生姜炒め
豚肉には疲労回復
効果があり、体を元気に
してくれます。

◎3月7日(金) 夕食
和風ハンバーグ
～オニオンソース～
ジュースなハンバーグと
玉葱をふんだんに使った
ソースが良く合います。

どうぞお楽しみに!

Monday 3/3

朝食

ごまひじきバーグ
吉野煮
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 598 kcal 脂質 13.9g
蛋白質 24.5g 塩分 5.1g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

Tuesday 3/4

フレッシュ
エッグチーズ
ベーコンと
野菜のソテー
ミニサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

熱量 533 kcal 脂質 21.8g
蛋白質 22.2g 塩分 2.7g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

Wednesday 3/5

ボロニア
ソーセージカツ
糸コンニャクと
挽肉の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 447 kcal 脂質 13.6g
蛋白質 7.5g 塩分 3.1g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

Thursday 3/6

肉巻き
ツナと
野菜のソテー
もやしと
ほうれん草の
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 501 kcal 脂質 16.8g
蛋白質 13.7g 塩分 2.8g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

Friday 3/7

白身魚の
カレーパン焼き
豚肉と根菜の煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 433 kcal 脂質 19.7g
蛋白質 5.9g 塩分 3.8g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

Saturday 3/8

ハッシュポテト
野菜たっぷり
春雨煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 520 kcal 脂質 17.0g
蛋白質 20.8g 塩分 3.1g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★行事食★
桃の節句メニュー
彩り三色井

若鶏の
ジュース唐揚げ
新玉葱のサラダ
菜の花の汁物
甘酒
手作りクリーム
あんみつ

熱量 1280 kcal 脂質 54.4g
蛋白質 55.1g 塩分 4.1g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

鯖の味噌煮
鯖に含まれる
DHAは、脳の動きを
活性化します。
「青魚の玉様」と
言われるほど
栄養豊富な魚です。

けんちん煮物
野菜サラダ
納豆
おすまし
御飯

熱量 814 kcal 脂質 25.1g
蛋白質 45.1g 塩分 4.8g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
豚肉の生姜炒め

豚肉には疲労回復
効果があり、体を元気に
してくれます。

豆腐の五目煮
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 969 kcal 脂質 51.6g
蛋白質 32.4g 塩分 4.6g
七大アレルギー: 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
ガーリックソースをかけました。
スタミナ満点、御飯が
すすむおかずです。
付け合わせ
～炒め物～

マカロニサラダ
きよみオレンジ
コンソメスープ
ライス

熱量 964 kcal 脂質 43.0g
蛋白質 46.4g 塩分 3.3g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
和風ハンバーグ
～オニオンソース～

付け合わせ
～ソテー～

揚げボールの煮物
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 713 kcal 脂質 15.4g
蛋白質 29.9g 塩分 4.1g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

キーマカレー
挽肉を用いた
インド料理の一つで、
玉葱と人参を
みじん切りにし挽肉と
煮込みました。

シーザーサラダ
みかんゼリー
コンソメスープ

熱量 913 kcal 脂質 25.1g
蛋白質 22.9g 塩分 4.9g
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

★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、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:042-463-2005 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/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



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
(該当市内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

