

No.50 - 2

2014.3.10 ~ 2014.3.15

=Weekly menu=  
Friday 3/14 Saturday 3/15

Monday  
3/10

Tuesday  
3/11

Wednesday  
3/12

Thursday  
3/13

Friday  
3/14

Saturday  
3/15

★今週のおすすめ★

◎3月10日(月) 夕食  
クリームシチュー  
温かいシチューは  
ホッとする一品です。

◎3月12日(水) 夕食  
豚肉の黒胡椒炒め  
塩・胡椒・ニンニクの  
入った特製のタレで、  
豚肉と野菜を炒めました。

◎3月15日(土) 夕食  
チキン南蛮  
宮崎県のご当地メニューを  
東仁学生会館風に  
アレンジしました。  
南蛮タレと  
特製のタルタルソースが  
チキンに良く合います。  
どうぞお楽しみに!

朝食

プレーンオムレツ  
ひじきの煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 446 kcal 脂質 8.6g  
蛋白質 17.9g 塩分 3.9g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ミートボール  
ハムと  
野菜のソテー  
大根サラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 448 kcal 脂質 14.0g  
蛋白質 16.6g 塩分 3.6g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チーズロール  
切り干し大根の  
煮物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 399 kcal 脂質 12.4g  
蛋白質 7.1g 塩分 3.9g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

彩り野菜の  
豆腐バーグ  
きんぴらごぼう  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 440 kcal 脂質 10.2g  
蛋白質 7.7g 塩分 2.7g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鮭  
厚揚げのさっと煮  
もやしと胡瓜の  
胡麻酢和え  
味噌汁  
御飯

熱量 544 kcal 脂質 26.5g  
蛋白質 13.1g 塩分 4.0g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

マカロニグラタン  
鶏肉と野菜の  
コトコト煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 531 kcal 脂質 24.0g  
蛋白質 16.0g 塩分 4.6g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★  
クリームシチュー  
温かいシチューは  
ホッとする一品です。  
カレーコロケ  
コールスローサラダ  
コーヒーゼリー  
ライス

熱量 956 kcal 脂質 40.8g  
蛋白質 26.4g 塩分 3.4g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ  
～野菜あんかけ～  
カツと揚げた赤魚に  
野菜がたっぷり入った  
あんをかけました。  
鶏野菜炒め  
野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 735 kcal 脂質 25.3g  
蛋白質 38.5g 塩分 4.3g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
豚肉の黒胡椒炒め  
塩・胡椒・ニンニクの  
入った特製のタレで、  
豚肉と野菜を  
炒めました。  
春雨サラダ  
バナナ  
味噌汁  
御飯

熱量 800 kcal 脂質 27.6g  
蛋白質 19.0g 塩分 3.2g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンの  
ねぎ塩焼き  
風味豊かな  
ねぎ塩だれに鶏肉を  
漬け込み香ばしく  
焼き上げました。  
\*付け合わせ\*  
～ソテー～  
味噌田楽  
野菜サラダ  
おすまし  
御飯

熱量 1049 kcal 脂質 41.6g  
蛋白質 50.0g 塩分 4.9g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

中華丼  
様々な具材が入り、  
旨み、栄養が詰まった  
丼物となっています。  
蒸籠セット  
カルピスゼリー  
中華スープ

熱量 845 kcal 脂質 25.0g  
蛋白質 22.9g 塩分 3.6g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

★おすすめ★  
チキン南蛮  
コーンサラダ  
グレープフルーツ  
味噌汁  
御飯

熱量 814 kcal 脂質 25.8g  
蛋白質 33.8g 塩分 4.0g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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  
(該当管内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、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「食品・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=262kcal、カレー・丼御飯は1膳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ゲン：小麦・卵・大豆・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、夕食をご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html  
★給食センターのブログ(Weekly Menu)には、給食センター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: diet@tohjin.co.jp