

★今週のおすすめ★

◎4月24日(木) 夕食
とり天井
サクッと揚げた鶏の
天ぷらを御飯にのせ、
天井のタレを
かけました。削り節と
刻み海苔が美味しさを
引き立てます。

◎4月25日(金) 夕食
和風ハンバーグ
～オニオンソース～
ジューシーなハンバーグ
と玉葱をふんだんに
使ったソースが
良く合います。

◎4月26日(土) 夕食
ハヤシライス
牛肉と野菜をじっくり
煮込みました。

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
(該当賞内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



Monday
4/21

朝食

大判玉子焼き
里芋の煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 483 kcal 脂質 6.1g
蛋白質 18.5g 塩分 4.1g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ディアポロチキン
ディアポロは「悪魔」を
意味します。鶏を焼いた
姿が悪魔のマントに
似ているからという
説があります。
付け合わせ
炒め物

マカロニサラダ
オレンジ
コンソメスープ
ライス

熱量 1047 kcal 脂質 56.8g
蛋白質 46.0g 塩分 4.3g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Tuesday
4/22

じゃがバター
オムレツ
肉団子と野菜の
コンソメ煮
コールスローサラダ
ジョア
パン
コーヒー・紅茶

熱量 488 kcal 脂質 13.0g
蛋白質 21.2g 塩分 4.1g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

鮭のムニエル
～タルソース～
香ばしく焼いた鮭と
タルソースの相性は
抜群です。
付け合わせ
～パスタソース～

洋風じゃが芋
～カレー風味～
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 863 kcal 脂質 31.6g
蛋白質 35.7g 塩分 4.4g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Wednesday
4/23

豆腐ハンバーグ
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 446 kcal 脂質 10.2g
蛋白質 12.9g 塩分 3.4g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

牛肉ともやしの
香味炒め
もやしは「生命の芽」と
言われるほど、
栄養価の高い食品として
知られています。

味噌田楽
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 712 kcal 脂質 21.4g
蛋白質 21.3g 塩分 4.5g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Thursday
4/24

肉巻き
ツナと野菜の
ソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 476 kcal 脂質 12.2g
蛋白質 14.8g 塩分 2.5g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
とり天井
サクッと揚げた
鶏の天ぷらを御飯に
のせ、天井のタレを
かけました。削り節と
刻み海苔が美味しさを
引き立てます。

冷奴
野菜サラダ
味噌汁

熱量 1017 kcal 脂質 30.6g
蛋白質 34.7g 塩分 4.6g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Friday
4/25

白身魚の
オープン焼き
挽肉と大根の煮物
もやしと胡瓜の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 464 kcal 脂質 6.7g
蛋白質 20.3g 塩分 4.0g
七大アレルゲン：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
～炒め物～

海鮮ボールの煮物
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 662 kcal 脂質 15.8g
蛋白質 27.6g 塩分 4.6g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ

Saturday
4/26

ハッシュポテト
具だくさんポトフ
レタスサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 484 kcal 脂質 21.7g
蛋白質 13.3g 塩分 3.1g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ハヤシライス
牛肉と野菜を
じっくり煮込みました。

新玉葱と
アスパラのサラダ
パインゼリー
コンソメスープ

熱量 942 kcal 脂質 29.6g
蛋白質 21.5g 塩分 5.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★週間メニューには、カロリー・アレルゲン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ゲン物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・タピオカ)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