

Monday
5/26

Tuesday
5/27

Wednesday
5/28

Thursday
5/29

Friday
5/30

Saturday
5/31

★今週のおすすめ★

◎5月28日(水) 夕食

麻婆豆腐

ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

◎5月29日(木) 夕食

牛井

～温泉卵付き～

温泉卵をトッピングして
お召し上がりいただくのが
おすすめです。

◎5月30日(金) 夕食

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。
照り焼きソースの
相性が抜群です。

どうぞお楽しみに!

朝食

ミートボール

根菜煮物

レタスサラダ

味付け海苔

おすまし

御飯

熱量 485 kcal 脂質 8.7g
蛋白質 16.8g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ポテトの
マヨネーズ焼き

マカロニの
デミソース煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 562 kcal 脂質 21.3g
蛋白質 13.6g 塩分 2.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

明太子オムレツ

モやしと
さつま揚げの
炒め物

コルスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 447 kcal 脂質 14.2g
蛋白質 10.6g 塩分 2.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ごまひじきバーグ

野菜たっぷり
春雨煮

コルスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 540 kcal 脂質 16.5g
蛋白質 11.7g 塩分 4.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

白身魚の
オープン焼き

糸コンニャクと
挽肉の煮物

コルスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 416 kcal 脂質 19.2g
蛋白質 5.5g 塩分 2.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

目玉焼き

肉団子と野菜の
コンソメ煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 432 kcal 脂質 19.2g
蛋白質 16.2g 塩分 3.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

チキンの山賊焼き

塩・胡椒・ニンニクが入った
特製の卵にチキンを
漬け込み焼きました。
御飯が進むおかずです。

冷奴

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 912 kcal 脂質 40.0g
蛋白質 52.6g 塩分 4.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

鮭のムニエル

鮭の赤い身は、天然色素の
アスタキサンチンと
呼ばれ、免疫力アップや
美容に効果があります。
付け合わせ
～パスタンテー～

洋風じゃが芋

～トマト風味～

野菜サラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 723 kcal 脂質 14.5g
蛋白質 35.8g 塩分 5.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
麻婆豆腐

パリッと春巻き

付け合わせ
～モやしのナムル～

野菜サラダ

中華スープ

御飯

熱量 779 kcal 脂質 32.6g
蛋白質 23.6g 塩分 4.4g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
牛井

～温泉卵付き～
温泉卵をトッピングして
お召し上がりいただく
のがおすすめです。

野菜サラダ

グレープフルーツ

味噌汁

熱量 1077 kcal 脂質 42.7g
蛋白質 36.6g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
照りマヨ

ハンバーグ

付け合わせ
～海苔ポテト～

揚げボールの煮物

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 758 kcal 脂質 27.3g
蛋白質 26.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ポークカレー

～温泉卵添え～
災害時備用の
カレーを使用します。

マカロニサラダ

ジャムヨーグルト

コンソメスープ

熱量 1078 kcal 脂質 35.5g
蛋白質 25.2g 塩分 4.9g
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
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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、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(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.blog.fc2.com/
☆メニューのリンクを募集しています。「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 ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否が設定されている場合は返信メールが届かない場合があります。

