

★今週のおすすめ★

◎4月6日(月) 夕食

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。

◎4月9日(木) 夕食

絶品! マーボー豆腐  
ほどよい辛味は食欲を  
増進させます!

どうぞお楽しみに!

リクエストメニュー  
大募集!!

「あんな料理が食べたいな」  
「あの料理をまた食べたいな」  
というものがありましたら、  
こちらのアドレス

↓↓↓  
(nst@tohjin.co.jp)

までお気軽にどうぞ♪  
リクエストお待ちしております。

Monday  
4/6

皆様が、  
健康的な生活を  
送れますよう、  
食生活をサポート  
致します。美味しく  
安心、安全な  
お食事を提供して  
参りますので、  
よろしくお願い  
致します。

夕食

★おすすめ★  
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。

厚切りハムカツ

コールスローサラダ

ヨーグルト

コンソメスープ

熱量 1148 kcal 脂質 39.3 g  
蛋白質 33.1 g 塩分 6.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

Tuesday  
4/7

朝食

ポテトの  
マヨネーズ焼き  
~ブラックペパーがけ~  
ツナと  
野菜のソテー  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 525 kcal 脂質 24.0 g  
蛋白質 13.2 g 塩分 2.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

おいしいね♪  
チキンライス  
鶏肉とケチャップの  
相性は抜群です。

野菜コロッケ

コールスローサラダ

オレンジ

コンソメスープ

熱量 720 kcal 脂質 16.6 g  
蛋白質 17.4 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

Wednesday  
4/8

チーズオムレツ  
五目煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 451 kcal 脂質 13.8 g  
蛋白質 9.3 g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

ふわふわ親子丼  
柔らかい鶏肉と玉葱を  
ダシの効いた井つゆで  
味付けし、卵でふっくら  
とじました。

豆腐の五目煮

シャキシャキ  
大根サラダ

味噌汁

熱量 875 kcal 脂質 20.8 g  
蛋白質 35.0 g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

Thursday  
4/9

肉巻きシュウマイ  
切り干し大根の  
煮物  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 450 kcal 脂質 11.4 g  
蛋白質 6.9 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★  
絶品!  
マーボー豆腐

コーンコロッケ

コールスローサラダ

フルーツゼリー

中華スープ

御飯

熱量 653 kcal 脂質 16.4 g  
蛋白質 19.9 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

Friday  
4/10

目玉焼き  
筑前煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 541 kcal 脂質 19.9 g  
蛋白質 13.6 g 塩分 2.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

豚肉と野菜の  
香味炒め  
豚肉と野菜を特製の  
香味タレで炒めました。  
御飯がすすむ  
おかずです。

揚げボールの煮物

春雨サラダ

味噌汁

御飯

熱量 803 kcal 脂質 25.6 g  
蛋白質 25.0 g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品・えび

Saturday  
4/11

チキンバー  
マカロニの  
クリーム煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 475 kcal 脂質 19.1 g  
蛋白質 13.6 g 塩分 3.0 g  
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~  
カラッと揚げた赤魚に  
野菜がたっぷり入った  
あんをかけました。

茶碗蒸し

新玉葱のサラダ

ミニうどん

御飯

熱量 675 kcal 脂質 14.4 g  
蛋白質 34.1 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品



東仁学生舎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  
(該当管内235社中の2社が表彰)  
※2006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・アレルゲン表示が記載してあります。

熱量及び塩分量の数は「日本食品標準成分表2010」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、種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。  
ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には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/1/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を食べたい!」などのご意見・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相手を限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。