

★今週のおすすめ★

◎4月22日(水) 夕食
ふわふわ

かきたまうどん
ダシの香る麺つゆに
ふわふわの卵を
合わせたうどんです。

◎4月23日(木) 夕食
ディアボロチキン
ディアボロは「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。

◎4月24日(金) 夕食
とり天井
サクッと揚げた鶏の
天ぶらを御飯にのせ、
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。

どうぞお楽しみに!

Monday 4/20 Tuesday 4/21 Wednesday 4/22 Thursday 4/23 Friday 4/24 Saturday 4/25

朝食

じゃがバター
inオムレツ
ひじきの煮物
茹でキャベツ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 412 kcal 脂質 6.2g
蛋白質 14.5g 塩分 3.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ハムチーズフライ
マカロニと野菜の
コンソメ炒め
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 435 kcal 脂質 10.8g
蛋白質 14.2g 塩分 2.6g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

フレッシュ
エッグチーズ
切り干し大根の
煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 418 kcal 脂質 12.2g
蛋白質 6.3g 塩分 3.4g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

白身魚の
マヨチーズ焼き
吉野煮
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 549 kcal 脂質 25.3g
蛋白質 13.9g 塩分 4.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

蒸しシュウマイ
けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 482 kcal 脂質 15.1g
蛋白質 10.0g 塩分 3.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

目玉焼き
具だくさんポトフ
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 425 kcal 脂質 19.0g
蛋白質 16.7g 塩分 1.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

天津井
ふんわり感がうれしい
かに玉を御飯に
のせました。
ちくわの磯辺揚げ
もやしのナムル
中華スープ

熱量 780 kcal 脂質 13.7g
蛋白質 22.1g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・かに

鯖の味噌煮
鯖に含まれる
DHAは、脳の働きを
活性化します。
「青魚の王様」と
言われるほど
栄養豊富な魚です。
鶏挽肉と
豆腐の煮物
フレッシュ野菜サラダ
納豆
おすまし
御飯

熱量 768 kcal 脂質 19.9g
蛋白質 39.7g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ふわふわ
かきたまうどん
ダシの香る麺つゆに
ふわふわの卵を
合わせたうどんです。
メンチカツ
コールスローサラダ
オレンジ
御飯

熱量 786 kcal 脂質 13.3g
蛋白質 22.7g 塩分 6.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ディアボロチキン
付け合わせ
~フレンチポテトフライ~
春キャベツの
ミモザサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 1147 kcal 脂質 60.8g
蛋白質 47.5g 塩分 4.8g
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
鶏の天ぶらを御飯に
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。
豆腐の五目煮
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁

熱量 934 kcal 脂質 24.4g
蛋白質 32.4g 塩分 5.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

照りマヨ
ハンバーグ
柔らかいハンバーグに
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。
付け合わせ
~ナポリタン~
シャキシャキ
大根サラダ
フルーツゼリー
味噌汁
御飯

熱量 828 kcal 脂質 24.5g
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
(※当館内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「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してい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/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。
お待ちしています。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。
東仁給食センター