

★今週のおすすめ★

◎4月27日(月) 夕食

味噌カツ

サクッと揚がった  
トンカツと甘辛い味噌が  
とても良く合います。

◎4月30日(木) 夕食

タンメン

野菜のシャキシャキした  
食感がたまりません。

どうぞお楽しみに!

★今週の行事食★

◎5月2日(土) 夕食

柏餅

柏の葉は、香りが強く  
邪気を払うと言われて  
います。新芽が出ないと  
古い葉が落ちない  
特徴から「子孫繁栄」  
の意味があります。  
端午の節句5月5日が  
休日の為、5月2日に  
提供致します。

Monday

4/27

朝食

プレーンオムレツ  
鶏肉と根菜の煮物  
レタスサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 473 kcal 脂質 8.8 g  
蛋白質 20.0g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

夕食

★おすすめ★  
味噌カツ

さつま揚げの煮物  
コールスローサラダ  
パインゼリー  
おすまし  
御飯

熱量 1004 kcal 脂質 31.6 g  
蛋白質 34.1g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Tuesday

4/28

ポテトの  
マヨネーズ焼き  
～ブラックペッパーがけ～  
キャベツ  
そぼろソテー  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 606 kcal 脂質 27.0 g  
蛋白質 16.2g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

肉豆腐

豆腐に含まれる  
レシチンには  
脳を活性化させ、  
記憶力や集中力を  
高める効果があります。

コーンコロッセ  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 678 kcal 脂質 18.9 g  
蛋白質 22.8g 塩分 5.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Wednesday

4/29

昭和の日

Thursday

4/30

ヘルシー豆腐  
ハンバーグ  
ごぼうと  
糸こんにゃくの煮物  
茹でキャベツ  
味噌汁  
御飯

熱量 433 kcal 脂質 11.7 g  
蛋白質 8.7g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★  
タンメン

野菜のシャキシャキした  
食感がたまりません。

野菜コロッセ  
コールスローサラダ  
ヨーグルト  
御飯

熱量 848 kcal 脂質 15.8 g  
蛋白質 24.5g 塩分 5.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Friday

5/1

ミートボール  
豆腐と野菜の煮物  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 538 kcal 脂質 17.5 g  
蛋白質 11.1g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

オリジナル  
チキンカレー

柔らかい鶏肉が  
嬉しいカレーです。

フレッシュ  
野菜サラダ  
コーヒーゼリー  
コンソメスープ

熱量 1040 kcal 脂質 36.0 g  
蛋白質 23.7g 塩分 6.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Saturday

5/2

ベーコン  
ポテトバーグ  
ロールキャベツ  
レタスサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 378 kcal 脂質 16.1 g  
蛋白質 10.0g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

ガーリック  
照り焼きチキン

\*付け合わせ\*  
～野菜ソテー～

マカロニサラダ  
★行事食★  
柏餅  
味噌汁  
御飯

熱量 1127 kcal 脂質 44.4 g  
蛋白質 51.6g 塩分 6.0 g  
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「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150=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。  
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/  
★メニューのリンク先を募集しています。「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・要望を下記アドレスにお送り下さい。  
お待ちしています。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否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。