

★今週のおすすめ★

◎5月12日(火) 夕食

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。

◎5月14日(木) 夕食

ミートソース

スパゲティ

挽肉の旨味とトマトの  
酸味をうまく調和させた  
ソースが決め手です。

◎5月16日(土) 夕食

オリジナル

ポークカレー

数種類のスパイスを  
ブレンドし、じっくり  
煮込んだコクのある  
カレーです。

どうぞお楽しみに!



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定制度」更新  
※2009年5月  
「東京都食品衛生自主管理認定制度」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定制度」取得

Monday

5/11

朝食

目玉焼き  
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 503 kcal 脂質 12.9 g  
蛋白質 22.4g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

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!  
厚切りハムカツ  
コールスローサラダ  
みかんゼリー  
中華スープ  
御飯

熱量 740 kcal 脂質 20.2 g  
蛋白質 26.0g 塩分 3.1g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Tuesday

5/12

ハッシュドポテト  
マカロニの  
デミソース煮  
コールスローサラダ  
牛乳  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 608 kcal 脂質 25.0 g  
蛋白質 16.9g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★

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。

揚げボールの煮物  
フレッシュ  
野菜サラダ  
五目味噌汁

熱量 859 kcal 脂質 19.5 g  
蛋白質 34.3g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品・えび

Wednesday

5/13

明太子オムレツ  
田舎風煮物  
～味噌仕立て～  
コールスローサラダ  
おすまし  
御飯

熱量 434 kcal 脂質 11.4 g  
蛋白質 9.0g 塩分 3.2 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。

豆腐の五目煮  
春雨サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 789 kcal 脂質 26.5 g  
蛋白質 25.3g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

Thursday

5/14

ミートボール  
ツナと  
野菜のソテー  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 495 kcal 脂質 14.0 g  
蛋白質 11.9g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★

ミートソース  
スパゲティ

クリームコロッケ  
コールスローサラダ  
フルーツゼリー  
コンソメスープ  
ライス

熱量 1033 kcal 脂質 25.3 g  
蛋白質 28.0g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品・えび・かに

Friday

5/15

白身魚フライ  
豚肉と豆腐の煮物  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 559 kcal 脂質 20.0 g  
蛋白質 14.3g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

天津かに玉の  
甘酢あんかけ

ふんわり感がうれしい  
かに玉。御飯にのせれば  
天津丼になります。

チャプチェ  
～韓国風炒め物～  
フレッシュ  
野菜サラダ  
中華スープ  
御飯

熱量 648 kcal 脂質 6.6 g  
蛋白質 16.2g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品・かに

Saturday

5/16

じゃが芋の  
ツナオムレツ  
ベーコンと  
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 346 kcal 脂質 12.6 g  
蛋白質 12.2g 塩分 1.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

★おすすめ★

オリジナル  
ポークカレー

数種類のスパイスを  
ブレンドし、じっくり  
煮込んだコクのある  
カレーです。

マカロニサラダ  
パインゼリー  
コンソメスープ

熱量 1096 kcal 脂質 36.6 g  
蛋白質 22.2g 塩分 5.0 g  
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・アレルギ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、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ギ物質(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。

