

Monday  
2/22

Tuesday  
2/23

Wednesday  
2/24

Thursday  
2/25

Friday  
2/26

Saturday  
2/27

朝食

チキンバー

豆腐と野菜の煮物  
もやしのおかか和え  
味噌汁

御飯

熱量 483 kcal 脂質 7.9 g  
蛋白質 21.0g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

ポテトの  
マヨネーズ焼き  
~ブラックペッパーがけ~

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 596 kcal 脂質 23.3 g  
蛋白質 13.2g 塩分 3.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

プレーンオムレツ  
ウインナーと  
野菜のソテー

コールスローサラダ  
味噌汁

御飯

熱量 409 kcal 脂質 8.6 g  
蛋白質 12.3g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

ヘルシー  
豆腐ハンバーグ

五目煮  
コールスローサラダ  
味噌汁

御飯

熱量 491 kcal 脂質 12.6 g  
蛋白質 15.0g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

ジャーマンポテト

ひじきの煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁

御飯

熱量 451 kcal 脂質 8.6 g  
蛋白質 11.3g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

ミートボール

スープ春雨  
コールスローサラダ  
パン

コーヒー・紅茶

熱量 521 kcal 脂質 15.1 g  
蛋白質 18.8g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品・えび

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎2月23日(火) 夕食

とんかつ

お肉は柔らかか、  
衣はサクサクの  
とんかつです。

◎2月26日(金) 夕食

ふわふわ親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱を  
ダシの効いた丼つゆで  
味付けし、卵でふくら  
とじました。

どうぞお楽しみに!

夕食

豚肉と野菜の  
中華旨煮  
野菜の旨味がたっぷり  
入った一品です。

フレッシュ  
野菜サラダ

カルピスゼリー

中華スープ

御飯

熱量 456 kcal 脂質 11.1 g  
蛋白質 12.3g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品・えび

お薦めメニュー♪  
とんかつ

お肉は柔らかか、衣は  
サクサクのとんかつです。

\*付け合わせ\*  
~コールスローサラダ~

揚げボールの煮物

味噌汁

御飯

熱量 786 kcal 脂質 30.4 g  
蛋白質 28.1g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品・えび

ジューシー  
照り焼きチキン  
特製の甘辛いタレが  
決め手です。

\*付け合わせ\*  
~野菜ソテー~

フレッシュ  
野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 901 kcal 脂質 34.5 g  
蛋白質 45.8g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

タンメン  
野菜のシャキシャキした  
食感がたまりません。  
この季節、心も身体も温まる  
メニューです。

揚げシュウマイ  
\*付け合わせ\*  
~コールスローサラダ~

ヨーグルト

御飯

熱量 1022 kcal 脂質 25.1 g  
蛋白質 30.4g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

お薦めメニュー♪  
ふわふわ親子丼  
柔らかい鶏肉と玉葱を  
ダシの効いた丼つゆで  
味付けし、卵でふくら  
とじました。

ちくわと大根の煮物

フレッシュ  
野菜サラダ

味噌汁

熱量 801 kcal 脂質 18.5 g  
蛋白質 32.0g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

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。

フレッシュ  
野菜サラダ

オレンジ

コンソメスープ

熱量 895 kcal 脂質 28.1 g  
蛋白質 22.4g 塩分 5.0 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。  
熱量及び塩分量の値は「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ー物質(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。

