

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

2/29

3/1

3/2

3/3

3/4

3/5

朝食

❀ 今月の行事食 ❀

◎3月3日 (木) 夕食
桃の節句メニュー

春らしい華やかな
メニューを
ご用意しました。
どうぞお楽しみに!

ねぎ焼き
鶏挽肉と根菜の煮物
ワカメとキュウリとツナ
の和え物
味噌汁
御飯

熱量 484 kcal 脂質 8.2g
蛋白質 13.7g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

目玉焼き
ロールキャベツ
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 388 kcal 脂質 13.1g
蛋白質 17.2g 塩分 3.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

miniハンバーグ
キャベツそぼろ
ソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 584 kcal 脂質 18.6g
蛋白質 18.7g 塩分 4.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

蒸しシュウマイ
ベーコンと野菜
の春雨煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 570 kcal 脂質 13.4g
蛋白質 18.3g 塩分 4.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・えび

焼きししやも
ごぼうと糸コンニャク
の煮物
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 437 kcal 脂質 7.9g
蛋白質 17.5g 塩分 3.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き
肉団子のクリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 434 kcal 脂質 9.9g
蛋白質 16.1g 塩分 3.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

お薦めメニュー♪

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。

コーンコロケ
付け合わせ
~コールスローサラダ~

味噌汁

御飯

熱量 609 kcal 脂質 11.4g
蛋白質 21.4g 塩分 5.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

香味塩だれチキン

風味豊かな塩だれに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。
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 829 kcal 脂質 38.3g
蛋白質 44.2g 塩分 5.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

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。

豚肉と野菜の
塩だれ炒め

シャキシャキ
大根サラダ

おすまし

御飯

熱量 727 kcal 脂質 20.8g
蛋白質 31.8g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

❀ 行事食 ❀
桃の節句メニュー
彩り三色丼

鶏肉の磯辺揚げ

新玉葱のサラダ

菜の花のお吸い物

手作りクリーム
あんみつ

熱量 1435 kcal 脂質 48.6g
蛋白質 61.5g 塩分 4.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

和風おろし
ハンバーグ

大根おろしと特製の
和風ソースでさっぱりと
お召上がり下さい。

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 601 kcal 脂質 17.3g
蛋白質 24.0g 塩分 4.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ハヤシライス
牛肉と野菜を
じっくり煮込みました。

つぶつぶ
コーンサラダ

フルーツゼリー

コンソメスープ

熱量 979 kcal 脂質 31.5g
蛋白質 20.3g 塩分 5.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎2月29日 (月) 夕食

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。

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、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/4/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をご覧頂けます。 http://tohjin.blog1.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。
東仁給食センター