

Monday
3/7

Tuesday
3/8

Wednesday
3/9

Thursday
3/10

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
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

ポテトの
マヨネーズ焼き
~ブラックペッパーがけ~
ミートボールの
コンソメ煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

朝食
チキンバー
きんぴらごぼう
もやしのおかか和え
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 464 kcal 脂質 7.2 g
蛋白質 15.6g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ミートボール
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 473 kcal 脂質 15.9 g
蛋白質 17.4g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

さつま揚げ
ツナと根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 441 kcal 脂質 5.7 g
蛋白質 16.6g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

プレーンオムレツ
けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 439 kcal 脂質 7.5 g
蛋白質 14.2g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 433 kcal 脂質 10.5 g
蛋白質 13.1g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 537 kcal 脂質 22.0 g
蛋白質 15.2g 塩分 2.9 g
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♪
◎3月9日(水) 夕食
ミートソースドリア
~とろとろチーズのせ~
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが決め
手です。

◎3月12日(土) 夕食
オリジナルチキンカレー
柔らかい鶏肉が嬉しい
ボリュームのあるカレー
です。

どうぞお楽しみに!

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、卵でふくら
とじました。
餅巾着の煮物
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁

熱量 871 kcal 脂質 21.7 g
蛋白質 32.9g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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。
蒸しシュウマイ
付け合わせ
~コールスローサラダ~
中華スープ
御飯

熱量 611 kcal 脂質 18.5 g
蛋白質 20.1g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

お薦めメニュー♪
ミートソースドリア
~とろとろチーズのせ~
挽肉の旨味とトマトの酸味を
うまく調和させたまろやかな
ソースが決め手です。
メンチカツ
付け合わせ
~コールスローサラダ~
フルーツ
コンソメスープ

熱量 922 kcal 脂質 30.8 g
蛋白質 27.7g 塩分 4.9 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
鶏肉をガーリックソースに漬け
込み香ばしく焼き上げました。
付け合わせ
~ナポリタン~
シャキシャキ
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 989 kcal 脂質 33.5 g
蛋白質 49.5g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ふわふわ
かきたまうどん
ダシの香る麵つゆとふわふわ
の卵がうどんによく絡みます。
野菜コロッケ
付け合わせ
~コールスローサラダ~
パインゼリー
御飯

熱量 779 kcal 脂質 5.3 g
蛋白質 19.5g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

お薦めメニュー♪
オリジナル
チキンカレー
柔らかい鶏肉が嬉しい
ボリュームのあるカレーです。
海藻サラダ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 961 kcal 脂質 28.9 g
蛋白質 26.0g 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
(該当管内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、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され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を食べたい!」などのご意見を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしております。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。