

Monday
3/14

Tuesday
3/15

Wednesday
3/16

Thursday
3/17

Friday
3/18

Saturday
3/19

朝食

ねぎ焼き

糸こんにゃくの
そばろ煮

もやしのナムル

味噌汁

御飯

熱量 403 kcal 脂質 3.9g
蛋白質 12.7g 塩分 4.2g
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

マカロニクリーム煮

コールスローサラダ*

パン

コーヒー・紅茶

熱量 515 kcal 脂質 16.5g
蛋白質 14.8g 塩分 3.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き

切り干し大根の
煮物

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 452 kcal 脂質 9.9g
蛋白質 14.6g 塩分 3.1g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

miniハンバーグ

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 517 kcal 脂質 12.4g
蛋白質 15.2g 塩分 3.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 えび

おまかせオムレツ

厚揚げのさっと煮

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 476 kcal 脂質 11.5g
蛋白質 16.7g 塩分 3.6g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ハッシュドポテト

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 464 kcal 脂質 20.4g
蛋白質 12.4g 塩分 2.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛いスープが
決め手です。

アジフライ

付け合わせ
~コールスローサラダ~

みかんゼリー

御飯

熱量 877 kcal 脂質 14.5g
蛋白質 29.4g 塩分 3.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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 886 kcal 脂質 34.2g
蛋白質 44.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

お薦めメニュー♪
絶品!

マーボー豆腐

ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

コーンコロッセ

付け合わせ
~コールスローサラダ~

中華スープ

御飯

熱量 563 kcal 脂質 12.9g
蛋白質 21.2g 塩分 2.4g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 えび

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。
御飯が進むおかずです。

揚げボールの煮物

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 737 kcal 脂質 24.3g
蛋白質 24.3g 塩分 5.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 えび

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。

つぶつぶ

コーンサラダ

カルピスゼリー

コンソメスープ

熱量 938 kcal 脂質 29.8g
蛋白質 22.2g 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♪

◎3月16日(水)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。

どうぞお楽しみに!

〈会館を卒業される皆様へ〉

これからも、規則正しい食生活を
続けて元気に頑張ってください。
皆様のご活躍を、心より応援して
おります。

~給食センターより~

4月4日(月)夕食よりお食事を
ご用意させていただきます。
4月からも、より一層美味しく、
安全なお食事を提供させて
頂きます。



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ゲン物質(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/i/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。

Monday
3/14

Tuesday
3/15

Wednesday
3/16

Thursday
3/17

Friday
3/18

Saturday
3/19

朝食

ねぎ焼き

糸こんにゃくの
そばろ煮

もやしのナムル

味噌汁

御飯

熱量 403 kcal 脂質 3.9g
蛋白質 12.7g 塩分 4.2g
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

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 515 kcal 脂質 16.5g
蛋白質 14.8g 塩分 3.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き

切り干し大根の
煮物

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 452 kcal 脂質 12.4g
蛋白質 14.6g 塩分 3.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

miniハンバーグ

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 517 kcal 脂質 12.4g
蛋白質 15.2g 塩分 3.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 えび

おまかせオムレツ

厚揚げのさっと煮

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 476 kcal 脂質 11.5g
蛋白質 16.7g 塩分 3.6g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ハッシュドポテト

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 464 kcal 脂質 20.4g
蛋白質 12.4g 塩分 2.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛いスープが
決め手です。

アジフライ

付け合わせ
~コールスローサラダ~

みかんゼリー

御飯

熱量 877 kcal 脂質 14.5g
蛋白質 29.4g 塩分 3.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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 886 kcal 脂質 34.2g
蛋白質 44.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

お薦めメニュー♪
絶品!

マーボー豆腐

ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

コーンコロッセ

付け合わせ
~コールスローサラダ~

中華スープ

御飯

熱量 563 kcal 脂質 12.9g
蛋白質 21.2g 塩分 2.4g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 えび

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。
御飯が進むおかずです。

揚げボールの煮物

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 737 kcal 脂質 24.3g
蛋白質 24.3g 塩分 5.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 えび

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。

つぶつぶ
コーンサラダ

カルピスゼリー

コンソメスープ

熱量 938 kcal 脂質 29.8g
蛋白質 22.2g 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♪

◎3月16日(水)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。

どうぞお楽しみに!

〈会館を卒業される皆様へ〉

これからも、規則正しい食生活を
続けて元気に頑張ってください。
皆様のご活躍を、心より応援して
おります。

~給食センターより~

4月4日(月)夕食よりお食事を
ご用意させていただきます。
4月からも、より一層美味しく、
安全なお食事をご提供させて
頂きます。



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・アレルギ表示が記載してあります。
熱量及び塩分量等の数値は「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/i/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。

Monday
3/14

Tuesday
3/15

Wednesday
3/16

Thursday
3/17

Friday
3/18

Saturday
3/19

朝食

ねぎ焼き

糸こんにゃくの
そばろ煮

もやしのナムル

味噌汁

御飯

熱量 403 kcal 脂質 3.9g
蛋白質 12.7g 塩分 4.2g
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
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 515 kcal 脂質 16.5g
蛋白質 14.8g 塩分 3.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き

切り干し大根の
煮物

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 452 kcal 脂質 12.4g
蛋白質 14.6g 塩分 3.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

miniハンバーグ

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 517 kcal 脂質 12.4g
蛋白質 15.2g 塩分 3.7g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 えび

おまかせオムレツ

厚揚げのさっと煮

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 476 kcal 脂質 11.5g
蛋白質 16.7g 塩分 3.6g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ハッシュドポテト

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 464 kcal 脂質 20.4g
蛋白質 12.4g 塩分 2.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

酸辣湯麺

オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛いスープが
決め手です。

アジフライ

付け合わせ
~コールスローサラダ~

みかんゼリー

御飯

熱量 877 kcal 脂質 14.5g
蛋白質 29.4g 塩分 3.2g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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 886 kcal 脂質 34.2g
蛋白質 44.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

お薦めメニュー♪
絶品!
マーボー豆腐

ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

コーンコロッセ

付け合わせ
~コールスローサラダ~

中華スープ

御飯

熱量 563 kcal 脂質 12.9g
蛋白質 21.2g 塩分 2.4g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 えび

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。
御飯が進むおかずです。

揚げボールの煮物

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 737 kcal 脂質 24.3g
蛋白質 24.3g 塩分 5.0g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品 えび

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。

つぶつぶ
コーンサラダ

カルピスゼリー

コンソメスープ

熱量 938 kcal 脂質 29.8g
蛋白質 22.2g 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♪

◎3月16日(水)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。

どうぞお楽しみに!

<会館を卒業される皆様へ>

これからも、規則正しい食生活を
続けて元気に頑張ってください。
皆様のご活躍を、心より応援して
おります。

~給食センターより~

4月4日(月)夕食よりお食事を
ご用意させていただきます。
4月からも、より一層美味しく、
安全なお食事をご提供させて
頂きます。



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。
熱量及び塩分量等の数値は「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/i/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。