

Monday
4/4

Tuesday
4/5

Wednesday
4/6

Thursday
4/7

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き

筑前煮

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 522 kcal 脂質 16.6 g
蛋白質 8.4g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き

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 462 kcal 脂質 17.6 g
蛋白質 13.9g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

朝食

プレーンオムレツ

ウィンナーと
野菜のソテー

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 402 kcal 脂質 11.8 g
蛋白質 8.1g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ちくわの磯辺揚げ

五目煮

コールスローサラダ*

味噌汁

御飯

熱量 576 kcal 脂質 18.3 g
蛋白質 14.6g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ミートボール

厚揚げと大根の煮物

季節のメニュー
春キャベツのおひたし

味噌汁

御飯

熱量 550 kcal 脂質 19.3 g
蛋白質 15.6g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

皆様が、
健康的な生活を
送れますよう、
食生活をサポート
致します。美味しく
安心、安全な
お食事を提供して
参りますので、
よろしくお願
致します。

夕食

お薦めメニュー♪
キーマカレー

挽肉を用いたインド料理
の一つで、玉葱と人参のみじん
切りを挽肉と煮込みました。

厚切りハムカツ

フレッシュ
野菜サラダ

フルーツ

コンソメスープ

熱量 1104 kcal 脂質 39.1 g
蛋白質 29.7g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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、
卵でふっくらとしました。

豆腐の五目煮

シャキシャキ
大根サラダ

味噌汁

熱量 851 kcal 脂質 20.8 g
蛋白質 35.1g 塩分 4.9 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。

野菜コロッケ

付け合わせ
~フレッシュ野菜サラダ~

パインゼリー

御飯

熱量 874 kcal 脂質 15.6 g
蛋白質 21.5g 塩分 4.9 g
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
~パスタソテー~

季節のメニュー
春キャベツの
ミモザサラダ

味噌汁

御飯

熱量 992 kcal 脂質 36.6 g
蛋白質 49.8g 塩分 4.7 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。
御飯が進むおかずです。

揚げボールの煮物

春雨サラダ

おすまし

御飯

熱量 777 kcal 脂質 23.7 g
蛋白質 23.5g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

お薦めメニュー♪
とり天丼

サクッと揚げた鶏の
天ぷらを御飯にのせ、
天丼のタレをかけました。
削り節と刻み海苔が
美味しさを引き立てます。

ちくわと大根の煮物

季節のメニュー
新玉葱のサラダ

味噌汁

熱量 1037 kcal 脂質 25.4 g
蛋白質 37.3g 塩分 5.0 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♪

◎4月4日(月)夕食

キーマカレー

挽肉を用いたインド料理
の一つで、玉葱と人参の
みじん切りを、挽肉と煮込
みました。

季節のメニュー

◎4月7日(木)朝食

春キャベツのおひたし

◎4月7日(木)夕食

春キャベツのミモザサラダ

◎4月9日(土)夕食

新玉葱のサラダ

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、カロリー・アレルギー表示が記載しております。
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、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(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がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/
☆メニューのリンクを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」もご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