

No. 2 - 1

2016.4.11 ~ 2016.4.16

=Weekly menu=
Friday Saturday
4/15 4/16Monday
4/11Tuesday
4/12Wednesday
4/13Thursday
4/14Friday
4/15Saturday
4/16

朝食

蒸しシュウマイ
鶏肉と根菜の煮物
もやしのナムル
味噌汁
御飯

熱量 603 kcal 脂質 16.0 g
蛋白質 18.0 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

絶品！麻婆豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます！

白身魚フライ
付け合わせ
~フレッシュ野菜サラダ~
中華スープ
御飯

熱量 602 kcal 脂質 17.2 g
蛋白質 24.5 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・えび

ポテトの
マヨネーズ焼き
~ブラックペッパーがけ~
ウィンナーと野菜の
コンソメ煮
コールスローサラダ*
パン
コーヒー・紅茶

熱量 524 kcal 脂質 23.8 g
蛋白質 12.8 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ディアポロチキン
ディアポロとは「悪魔」を意味し
ます。鶏を焼いた姿が悪魔の
マントに似ているという説が
あります。

付け合わせ
~ナポリタン~
フレッシュ
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 933 kcal 脂質 44.3 g
蛋白質 45.0 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き
豆腐と野菜の煮物
コールスローサラダ*
味噌汁
御飯

熱量 483 kcal 脂質 18.2 g
蛋白質 11.7 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

お薦めメニュー♪

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
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 721 kcal 脂質 20.8 g
蛋白質 31.6 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

チキンバー
糸コンニャクの
そばろ煮
コールスローサラダ*
味噌汁
御飯

熱量 427 kcal 脂質 16.7 g
蛋白質 5.4 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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。

カレーコロッケ
付け合わせ
~フレッシュ野菜サラダ~
みかんゼリー
コンソメスープ

熱量 915 kcal 脂質 24.9 g
蛋白質 23.2 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

miniハンバーグ
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 512 kcal 脂質 15.0 g
蛋白質 12.5 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

☆歓迎会イベント☆

牛肉と野菜をじっくり煮込み、
まろやかなハヤシルウに
仕上げました。

詳しくは、
メニューポスターを
ご覧下さい。

熱量 --- kcal 脂質 --- g
蛋白質 --- g 塩分 --- g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

あげたてさつま揚げ
きんぴらごぼう
コールスローサラダ*
味噌汁
御飯

熱量 446 kcal 脂質 15.1 g
蛋白質 5.4 g 塩分 3.9 g
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、
まろやかなハヤシルウに
仕上げました。

シーザーサラダ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 991 kcal 脂質 34.4 g
蛋白質 24.9 g 塩分 5.1 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13日(水)夕食
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。

★歓迎会イベント★
パーティーメニュー

◎4月15日(金)夕食

パーティーメニューを
ご用意しております。
多くの方と交流が
持てる機会です。
皆様ふるってご参加下さい。

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
※2014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
(該当賞内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、お粥・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/
★メニューのリンク先を掲載しています。「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・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: nat@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否を指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。