

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎4月22日(金)夕食  
長崎風ちゃんぽん

コクのあるちゃんぽん  
スープに、豊富な種類の具材と、麺をよく絡めてお召上がり下さい。

どうぞお楽しみに！

メニューリクエスト  
募集しています！

「こんな料理を食べたい」  
「あの料理をまた食べたい」  
というものがありません、  
こちらのアドレス  
↓↓↓

(nst@tohjin.co.jp)

まで、リクエストをお願いします。

朝食

| Monday<br>4/18                               | Tuesday<br>4/19  | Wednesday<br>4/20  | Thursday<br>4/21                        | Friday<br>4/22                               | Saturday<br>4/23                                |
|--|--|--|---|--|---|
| いか入りねぎ焼き<br>ひじきの煮物<br>もやしのおかか和え<br>味噌汁<br>御飯 | プレーンオムレツ<br>マカロニのデミソース煮<br>コールスローサラダ*<br>パン<br>コーヒー・紅茶 | じゃが芋のツナ Mayo オフン焼き<br>肉団子と野菜の煮物<br>コールスローサラダ*<br>味噌汁<br>御飯 | ちくわの磯辺揚げ<br>けんちん煮物<br>おひたし<br>味噌汁<br>御飯 | こんがり焼きししやも<br>吉野煮<br>コールスローサラダ*<br>味噌汁<br>御飯 | 目玉焼き<br>具だくさんポトフ<br>コールスローサラダ*<br>パン<br>コーヒー・紅茶 |

熱量 413 kcal 脂質 6.0 g  
蛋白質 11.3g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 440 kcal 脂質 11.4 g  
蛋白質 15.8g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 450 kcal 脂質 4.7 g  
蛋白質 14.1g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 549 kcal 脂質 12.8 g  
蛋白質 17.2g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 508 kcal 脂質 9.9 g  
蛋白質 23.9g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 410 kcal 脂質 15.7 g  
蛋白質 17.8g 塩分 1.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

夕食

|  |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
| 照りマヨハンバーグ<br>柔らかいハンバーグにマヨネーズを添えました。照り焼きソースとの相性が抜群です。<br>～付け合わせ～<br>ナポリタン<br>シャキシャキ大根サラダ<br>味噌汁<br>御飯 | 豚肉と野菜の中華旨煮<br>野菜の旨味がたっぷり入った一品です。<br>パリッと春巻き<br>～付け合わせ～<br>フレッシュ野菜サラダ<br>中華スープ<br>御飯 | カレーの唐揚げ<br>～野菜あんかけ～<br>カラッと揚げたカレーに野菜がたっぷり入ったあんをかけました。<br>茶碗蒸し<br>フレッシュ野菜サラダ<br>ミニうどん<br>御飯 | 鶏モモ肉の味噌だれ焼き<br>柔らかい鶏肉を特製の味噌だれに漬け込み焼き上げました。<br>～付け合わせ～<br>野菜ソテー<br>フレッシュ野菜サラダ<br>フルーツゼリー<br>おすまし<br>御飯 | お薦めメニュー♪<br>長崎風ちゃんぽん<br>コクのあるちゃんぽんスープに、豊富な種類の具材と、麺をよく絡めてお召上がり下さい。<br>メンチカツ<br>～付け合わせ～<br>フレッシュ野菜サラダ<br>フルーツ<br>御飯 | オリジナルチキンカレー<br>柔らかい鶏肉が嬉しいボリュームのあるカレーです。<br>フレッシュ野菜サラダ<br>コーヒーゼリー<br>コンソメスープ |
|--|---|--|---|---|---|

熱量 770 kcal 脂質 25.2 g  
蛋白質 25.8g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 719 kcal 脂質 30.8 g  
蛋白質 15.6g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 784 kcal 脂質 23.3 g  
蛋白質 42.8g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 932 kcal 脂質 35.3 g  
蛋白質 46.2g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 668 kcal 脂質 21.5 g  
蛋白質 25.9g 塩分 5.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦  
乳製品

熱量 1208 kcal 脂質 34.5 g  
蛋白質 26.1g 塩分 5.1 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「東京都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。  
熱量及び塩分量の数は「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・かじ)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。  
※お待ちしています。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。