

Monday 4/30 Tuesday 5/1 Wednesday 5/2 Thursday 5/3 Friday 5/4 Saturday 5/5 Sunday 5/6

朝食

☆今週のおすすめ☆

◎5月1日(火) 夕食
サーモンの
ムニエル

香ばしく焼いた
鮭とバター醤油の
相性は抜群です。

どうぞお楽しみに♪

☆今月の行事食☆

◎5月2日(水) 夕食
柏餅

柏の葉は、香りが強く
邪気を払うと言われて
います。新芽が出ないと
古い葉が落ちない
特徴から「子孫繁栄」
の意味があります。

目玉焼き ゆと里芋の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	明太子オムレツ ロールキャベツ ポテトサラダ パン コーヒー・紅茶	チキンソテー ごぼうと 糸こんにゃくの炒め煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	笹かまぼこ ハムと野菜の 炒め物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の マヨネーズ焼き チキンのうま煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	スクランブルエッグ マカロニと野菜の カレー粉炒め ミニサラダ パン コーンスープ コーヒー・紅茶	さつま揚げ 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	--	--	---	--

熱量 459 kcal 脂質 8.8 g 熱量 484 kcal 脂質 18.4 g 熱量 632 kcal 脂質 19.4 g 熱量 477 kcal 脂質 4.4 g 熱量 583 kcal 脂質 17.0 g 熱量 625 kcal 脂質 20.8 g 熱量 555 kcal 脂質 9.4 g
 蛋白質 18.6 g 塩分 3.5 g 蛋白質 16.3 g 塩分 3.6 g 蛋白質 21.9 g 塩分 3.7 g 蛋白質 16.9 g 塩分 3.2 g 蛋白質 27.2 g 塩分 3.9 g 蛋白質 25.4 g 塩分 4.0 g 蛋白質 23.4 g 塩分 4.1 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

牛井 温泉卵をトッピングして お召し上がりいただくの がおすすめです。 どうぞお楽しみに♪ 湯奴又は冷奴 野菜サラダ 温泉たまご 味噌汁	☆おすすめ☆ サーモンの ムニエル (バター醤油) *付け合わせ* ~茹で野菜~ 彩り野菜信田の 煮物 コーンサラダ 味噌汁 御飯	天津かに玉の 甘酢あんかけ ふわり感が嬉しい かに玉。御飯にのせれば 天津飯になります。 チャプチェ ~韓国風炒め物~ 胡麻ドレサラダ ☆行事食☆ 柏餅 中華スープ 御飯	肉豆腐 豆腐に含まれる レシチンは 脳を活性化させ、 記憶力や集中力を高める 効果があります。 ジャンボコロッケ コールスローサラダ フルーツミックスゼリー 味噌汁 御飯	チキンのポン酢かけ 衣はかか、中は ジューシーなチキンです。 大根おろしとぽん酢で さっぱりと お召し上がり下さい。 MIXサラダ かに風味 つみれの煮物 フルーツ 味噌汁 御飯	ハ宝菜 魚介類やお肉、たっぷり の野菜が食べられる バランスの良い メニューです。 蒸しシュウマイ 野菜サラダ ヨーグルト 中華スープ 御飯	スパゲティー ミートソース まるやかなミートソース が決め手。 麺に良く絡めて お召し上がり下さい。 野菜コロッケ MIXサラダ フルーチェ コンソメスープ 変わり御飯/御飯
--	---	--	---	--	---	---

熱量 1111 kcal 脂質 39.7 g 熱量 720 kcal 脂質 16.1 g 熱量 789 kcal 脂質 20.3 g 熱量 1063 kcal 脂質 38.8 g 熱量 749 kcal 脂質 19.4 g 熱量 852 kcal 脂質 31.8 g 熱量 718 kcal 脂質 21.8 g
 蛋白質 489 g 塩分 4.5 g 蛋白質 38.2 g 塩分 4.3 g 蛋白質 19.9 g 塩分 4.2 g 蛋白質 28.2 g 塩分 5.1 g 蛋白質 37.9 g 塩分 3.9 g 蛋白質 37.1 g 塩分 4.3 g 蛋白質 25.1 g 塩分 5.3 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 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
 ※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



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」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。)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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽に会員登録して、是非活用してみたい♪お昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューをご覧になれます。左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
 メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp 栄養相談:diet@tohjin.co.jp