

★今週のおすすめ★

◎3月11日(月) 夕食  
クリームシチュー

温かいシチューは  
ホッとする一品です。

◎3月14日(木) 夕食  
スパゲティ  
カルボナーラ

クリーミーで濃厚な  
味わいに仕上げ、  
ベーコンをトッピング  
しました。

どうぞお楽しみに!!

★今月の行事食★

◎3月16日(土) 夕食  
彼岸入り  
自家製おはぎ

一個一個丁寧に作った  
手作りおはぎです!  
たっぷりのあんこで  
包みました。

どうぞお楽しみに♪

Monday  
3/11

Tuesday  
3/12

Wednesday  
3/13

Thursday  
3/14

Friday  
3/15

Saturday  
3/16

Sunday  
3/17

朝食

蒸しシュウマイ 煮染め ミニサラダ 味噌汁 御飯	ハワイアン ステーキ マカロニの デミソース煮 コルスローサラダ パン コーヒー・紅茶	大判玉子焼き 鶏じゃが コルスローサラダ 味噌汁 御飯	山芋入り ふんわり豆腐 ハンバーグ 鶏肉とゴボウの 煮物 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 厚揚げとコンニャク の味噌煮 青菜の ピーナツ和え おすまし 御飯	ベーコン&エッグ 野菜たっぷり 春雨煮 コルスローサラダ 牛乳 揚げパン	玉子焼き 吉野煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯
--------------------------------------	---	---	---	---	---	--------------------------------------

熱量 575 kcal 脂質 13.7 g 蛋白質 20.7 g 塩分 2.1 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 450 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 20.3 g 塩分 2.2 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 554 kcal 脂質 10.7 g 蛋白質 19.7 g 塩分 2.1 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 604 kcal 脂質 24.1 g 蛋白質 18.4 g 塩分 2.5 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 549 kcal 脂質 12.0 g 蛋白質 26.6 g 塩分 2.2 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
落花生

熱量 662 kcal 脂質 33.3 g 蛋白質 29.7 g 塩分 2.4 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 579 kcal 脂質 15.7 g 蛋白質 26.6 g 塩分 2.2 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ クリーム シチュー 北海道コロケ & イカリングフライ コルスローサラダ コーヒーゼリー ライス	★おすすめ★ 焼き魚 ～鰯のみりん焼き～ 「青魚の王様」と 呼ばれるほど 栄養価の高い魚です。 豆腐の 肉味噌のせ 胡麻ドレサラダ 納豆 おすまし 御飯	豚肉の山賊焼き 塩・胡椒・ニンニクが入った 特製の丸に豚肉を 漬け込み焼きました。 御飯が進むおかずです。 *付け合わせ ～のりポテト～ 海鮮ボールの 煮物 わかめサラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ スパゲティ カルボナーラ おまかせフライ コルスローサラダ フルーツ コンソメスープ ワカメ御飯	中華丼 様々な具材が入り、 旨み、栄養が詰まった 丼物となっています。 パリッと春巻き MIXサラダ 手作り杏仁豆腐 中華スープ	チキン南蛮 宮崎県のご当地メニュー を東仁学生会館風に アレンジしました♪ さつま揚げと 千切り野菜の 煮物 MIXサラダ 味噌汁 御飯	★今月の行事食★ 自家製おはぎ ハッシュド ビーフ 牛肉と野菜を じっくり煮込みました。 体が温まります。 シーザーサラダ ジャム ヨーグルト コンソメスープ ライス
--	---	---	--	---	---	--

熱量 1092 kcal 脂質 53.6 g 蛋白質 30.6 g 塩分 3.8 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 826 kcal 脂質 27.6 g 蛋白質 45.6 g 塩分 4.5 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 897 kcal 脂質 35.5 g 蛋白質 37.3 g 塩分 4.9 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 904 kcal 脂質 40.1 g 蛋白質 31.1 g 塩分 4.5 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 1235 kcal 脂質 53.8 g 蛋白質 27.3 g 塩分 4.1 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 999 kcal 脂質 26.3 g 蛋白質 38.7 g 塩分 4.1 g  
七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

熱量 1085 kcal 脂質 43.3 g 蛋白質 29.1 g 塩分 4.2 g  
七大アレルギー: 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定制度」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定制度」取得



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。お気軽に登録して、是非活用してみたい!お休みに、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いただけます。

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](http://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](mailto:nst@tohjin.co.jp) 栄養相談: [diet@tohjin.co.jp](mailto:diet@tohjin.co.jp)