

Monday  
5/27

Tuesday  
5/28

Wednesday  
5/29

Thursday  
5/30

Friday  
5/31

Saturday  
6/1

Sunday  
6/2

★今週のおすすめ★

◎5月27日(月) 夕食  
照り焼きチキン  
照り焼きの香ばしい風味が  
食欲をかき立てます。

◎5月31日(金) 夕食  
スパゲティ  
ペスカトーレ  
エビとイカが入った  
トマトソースの  
スパゲティです。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎5月29日(水) 夕食  
チキンライス  
東仁学生会館で  
人気のメニューです。  
ケチャップライスが  
優しい味わいです。

リクエストありがとうございました。

朝食

ミートボール 根菜煮物 ミニサラダ 味付け海苔 おすまし 御飯	ポトとコンの マヨネーズ焼き マカロニの デミソース煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	千草玉子焼き さつま揚げの 炒め物 青菜の胡麻和え 味噌汁 御飯	竹輪の磯辺揚げ 厚揚げの さつと煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の カレー粉焼き 糸コンニャクと 挽肉の煮物 キャベツとハム の茹でサラダ 味噌汁 御飯	スクランブル エッグ スープビーフン ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	笹かまぼこ チキンと春雨の うま煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	--	--	--	--

熱量 495 kcal 脂質 8.4 g 蛋白質 16.8 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 582 kcal 脂質 21.6 g 蛋白質 14.1 g 塩分 2.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 522 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 21.6 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 589 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 20.0 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 453 kcal 脂質 6.1 g 蛋白質 22.7 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 593 kcal 脂質 24.4 g 蛋白質 25.5 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 554 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 27.6 g 塩分 2.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★オススメ★ 照り焼きチキン *付け合わせ ~炒め物~ 冷奴 コーンサラダ 味噌汁 御飯	鮭のムニエル 香ばしく焼き上げた鮭と 手作りのバター醤油は 抜群の相性です。 *付け合わせ ~パスタワンter& ブロッコリー~ 洋風じゃが芋 ~カレー風味~ 野菜サラダ コンソメスープ ライス	★リクエスト★ チキンライス コーンフライ& ヒレカツ レタスサラダ パインゼリー コンソメスープ	牛肉の香味炒め 牛肉とモヤシを 和風のソースで 味付けしました。 彩り野菜信田の 煮物 春雨サラダ ~マヨネーズ和え~ フルーツ おすまし 御飯	★オススメ★ スパゲティ ペスカトーレ ディアボロ チキン *付け合わせ ~ミックスベジタブル& ポテト~ 野菜サラダ コンソメスープ ライス	ビーフカレー 数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んでコクのある カレーに仕上げました。 マーメイド サラダ フルーツ ヨーグルト コンソメスープ	デミソースDE ハンバーグ ボリュームのある ハンバーグに、 特製デミソースを かけました。 *付け合わせ ~ブロッコリー& マッシュポテト~ 野菜サラダ コーヒーゼリー コンソメスープ ライス
---	--	---	--	---	---	---

熱量 964 kcal 脂質 34.0 g 蛋白質 48.0 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 709 kcal 脂質 13.5 g 蛋白質 36.2 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 981 kcal 脂質 30.2 g 蛋白質 25.9 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 964 kcal 脂質 36.3 g 蛋白質 24.6 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1170 kcal 脂質 53.1 g 蛋白質 63.5 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1018 kcal 脂質 32.4 g 蛋白質 33.9 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 716 kcal 脂質 21.4 g 蛋白質 21.7 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認定制度

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



★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。  
 熱量及び塩分量の数値は「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、給食センターTEL:042-468-2005 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/1/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