

Monday
4/28

Tuesday
4/29

Wednesday
4/30

Thursday
5/1

Friday
5/2

Saturday
5/3

Sunday
5/4

朝食

明太子オムレット
糸コンニャクと
ごぼうの煮物
レタスサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

笹かまぼこ
キャベツ
そばろソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

目玉焼き
ひじきの煮物
レタスサラダ
味噌汁
御飯

さつま揚げ
もやしの
香味炒め
ミニサラダ
味噌汁
御飯

焼きホッケ
チキンと野菜の
うま煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

フレッシュ
エッグチーズ
厚揚げとコンニャク
の味噌煮
ミニサラダ
おすまし
御飯

ごまひじき
バーグ
吉野煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 523 kcal 脂質 11.1 g
たんぱく質 16.3 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 479 kcal 脂質 9.5 g
たんぱく質 21.3 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 460 kcal 脂質 12.4 g
たんぱく質 16.3 g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 427 kcal 脂質 8.7 g
たんぱく質 14.7 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 526 kcal 脂質 13.6 g
たんぱく質 26.8 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 551 kcal 脂質 12.8 g
たんぱく質 19.0 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 584 kcal 脂質 14.1 g
たんぱく質 20.2 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふわふわ感がうれしい
かに玉。御飯にかければ
天津飯になります。

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。

★おすすめ★
若鶏の
ねぎ塩焼き
風味豊かな
ねぎ塩だれに鶏肉を
漬け込み香ばしく
焼き上げました。
付け合わせ
~海苔ポテト~

★おすすめ★
照りマヨ
ハンバーグ
付け合わせ
~パスタソテー~

かきたまうどん
かぼちゃ
コロッセ

ポークカレー
数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んだコクのある
カレーです。

野菜たっぷり
ちゃんぽん
野菜の旨みが
スープに溶け込みます。

チャプチェ
~韓国風炒め物~
野菜サラダ
中華スープ
御飯

鶏野菜炒め
野菜サラダ
おすまし
御飯

野菜サラダ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

竹の子とコンニャク
の土佐煮
大根サラダ
味噌汁
御飯

コールスローサラダ
★行事食★
柏餅
御飯

野菜サラダ
ヨーグルト
コンソメスープ
御飯

揚げシューマイ
コールスローサラダ
御飯

熱量 653 kcal 脂質 15.5 g
たんぱく質 17.1 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・かに

熱量 738 kcal 脂質 24.2 g
たんぱく質 37.7 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 924 kcal 脂質 43.3 g
たんぱく質 45.8 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 709 kcal 脂質 19.2 g
たんぱく質 25.8 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 828 kcal 脂質 16.3 g
たんぱく質 23.0 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 913 kcal 脂質 25.2 g
たんぱく質 23.2 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 966 kcal 脂質 31.1 g
たんぱく質 37.7 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★今週のおすすめ★

◎4月30日(水) 夕食
若鶏のねぎ塩焼き
風味豊かなねぎ塩だれに
鶏肉を漬け込み香ばしく
焼き上げました。

◎5月1日(木) 夕食
照りマヨハンバーグ
柔らかい粗挽きの
ハンバーグにマヨネーズ
を添えました。
照り焼きソースの
相性が抜群です。

どうぞお楽しみに!

★今週の行事食★

◎5月2日(金) 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。



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。

熱量及び塩分量等の数値は「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、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。
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!」などのご意見を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしております。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp