

Monday  
5/26

Tuesday  
5/27

Wednesday  
5/28

Thursday  
5/29

Friday  
5/30

Saturday  
5/31

Sunday  
6/1

★今週のおすすめ★

◎5月28日(水) 夕食  
麻婆豆腐  
ほどよい辛味は食欲を  
増進させます!

◎5月29日(木) 夕食  
牛井  
~温泉卵付き~

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。

◎5月30日(金) 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!

朝食

ミートボール 根菜煮物 レタスサラダ 味付け海苔 おすまし 御飯	ポテトの 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	明太子オムレット もやしと さつま揚げの 炒め物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ごまひじき バーガー 野菜たっぷり 春雨煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の オープン焼き 糸コンニャクと 挽肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 肉団子と野菜の コンソメ煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	笹かまぼこ 厚揚げの さっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
熱量 485 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 16.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 562 kcal 脂質 21.3 g 蛋白質 13.6 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 447 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 14.2 g 塩分 2.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 540 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 16.5 g 塩分 4.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 416 kcal 脂質 5.5 g 蛋白質 19.2 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 432 kcal 脂質 16.2 g 蛋白質 19.2 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 478 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 21.9 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

夕食

チキンの 山賊焼き 塩・胡椒・ニンクが入った 特製の卵にチキンを 漬け込み焼きました。 御飯が進むおかずです。	鮭のムニエル 鮭の赤い身は、天然色素 のアスタキサンチンと 呼ばれ、免疫力アップや 美容に効果があります。 *付け合わせ* ~パスタソース~	★おすすめ★ 麻婆豆腐 パリっと春巻き *付け合わせ* ~もやしのナムル~	★おすすめ★ 牛井 ~温泉卵付き~ 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。	★おすすめ★ 照りマヨ ハンバーグ *付け合わせ* ~海苔ポテト~	ポークカレー ~温泉卵添え~ 災害時備蓄用の カレーを使用します。	さっぱりおろし ヒレカツ 暑くなってきた この時期にさっぱりと 食べやすい一品です。
冷奴 野菜サラダ 味噌汁 御飯	洋風じゃが芋 ~トマト風味~ 野菜サラダ コンソメスープ ライス	野菜サラダ 中華スープ 御飯	野菜サラダ グレープ フルーツ 味噌汁 御飯	揚げボールの 煮物 野菜サラダ 味噌汁 御飯	マカロニサラダ ジャム ヨーグルト コンソメスープ	人参しりしり コールスローサラダ 味噌汁 御飯
熱量 912 kcal 脂質 40.0 g 蛋白質 52.6 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 723 kcal 脂質 14.5 g 蛋白質 35.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 779 kcal 脂質 32.6 g 蛋白質 23.6 g 塩分 4.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 1077 kcal 脂質 42.7 g 蛋白質 36.6 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 758 kcal 脂質 27.3 g 蛋白質 26.6 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 1078 kcal 脂質 35.5 g 蛋白質 25.2 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 628 kcal 脂質 8.5 g 蛋白質 30.6 g 塩分 4.4 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  
※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  
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:042-463-2005 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をご覧頂けます。 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設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。  
東仁給食センター 2014.5.20