

Monday 3/9 Tuesday 3/10 Wednesday 3/11 Thursday 3/12 Friday 3/13 Saturday 3/14 Sunday 3/15

★今週のおすすめ★

◎3月9日(月) 夕食  
絶品! マーボー豆腐  
ほどよい辛味は食欲を  
増進させます!

◎3月13日(金) 夕食  
とり天丼  
サクッと揚げた  
鶏の天ぶらを御飯に  
のせ、天丼のタレを  
かけました。削り節と  
刻み海苔が美味しさを  
引き立てます。

◎3月14日(土) 夕食  
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  
特製のデミソースを  
かけました。  
どうぞお楽しみに!

朝食

肉巻き シュウマイ	おまかせ オムレツ	おろし生姜で 食べるさつま揚げ	ヘルシー豆腐 ハンバーグ	目玉焼き	ポテトの マヨネーズ焼き ~ブラックペパーがけ~	フレッシュ エッグチーズ
糸こんにゃくと ごぼうの煮物	鶏肉と野菜の デミソース煮	切り干し大根の 煮物	ツナと 野菜のソテー	厚揚げの さっと煮	ミートボールの コンソメ煮	きんぴらごぼう
茹でキャベツ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	おひたし	コールスローサラダ	コールスローサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 531 kcal 脂質 10.1g 蛋白質 16.4g 塩分 4.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 404 kcal 脂質 10.7g 蛋白質 17.6g 塩分 3.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 423 kcal 脂質 4.6g 蛋白質 14.5g 塩分 4.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 428 kcal 脂質 11.6g 蛋白質 11.3g 塩分 2.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 520 kcal 脂質 16.1g 蛋白質 20.9g 塩分 2.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 536 kcal 脂質 22.0g 蛋白質 15.2g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 423 kcal 脂質 7.6g 蛋白質 11.8g 塩分 2.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

夕食

★おすすめ★ 絶品! マーボー豆腐 ほどよい辛味は食欲を 増進させます!	焼き鯖 ~大根おろし添え~ 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。	豚肉と野菜の 中華旨煮 野菜の旨味がたっぷり 入った一品です。	豚肉と野菜の 香味炒め 具材のモヤシは 「生命の芽」と言われる ほど栄養価の高い野菜と して知られています。	★おすすめ★ とり天丼	★おすすめ★ デミソースDE ハンバーグ *付け合わせ* ~ナポリタン~	MIXフライ セット チキンカツ 白身魚フライ イカリングフライ 3種のフライセットです。
厚切りハムカツ	鶏挽肉と 豆腐の煮物	コーンコロッセ	海鮮団子の煮物	フレッシュ 野菜サラダ	フレッシュ 野菜サラダ	昔ながらの 味噌田楽
コールスローサラダ	フレッシュ 野菜サラダ	コールスローサラダ	シャキシャキ 大根サラダ	モヤシのナムル	りんご	コールスローサラダ
中華スープ	味噌汁	中華スープ	味噌汁	パインゼリー	コンソメスープ	おすまし
御飯	御飯	御飯	御飯	味噌汁	ライス	御飯

熱量 677 kcal 脂質 21.1g 蛋白質 26.6g 塩分 3.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 793 kcal 脂質 31.0g 蛋白質 48.3g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 519 kcal 脂質 13.6g 蛋白質 13.6g 塩分 3.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 710 kcal 脂質 22.9g 蛋白質 23.4g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 1052 kcal 脂質 28.2g 蛋白質 29.8g 塩分 4.9g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 650 kcal 脂質 17.5g 蛋白質 22.9g 塩分 3.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 750 kcal 脂質 18.8g 蛋白質 24.1g 塩分 4.3g 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  
 ※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  
 (該当管内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。  
 熱量及び塩分等の数値は「日本食品標準成分表2010」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(1膳150g)は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。  
 ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には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(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。  
 お待ちしています。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相手を限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。