

Monday 4/17 Tuesday 4/18 Wednesday 4/19 Thursday 4/20 Friday 4/21 Saturday 4/22 Sunday 4/23

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 4月 22日 (土) 夕食

NEW コク旨ビ-カレー

牛肉のコクと旨味が  
広がります。  
おすすめの新メニューです！  
どうぞお楽しみに♪



えびすり身の オープン焼き	ジャ-マンポト	目玉焼き	ちくわの 磯辺揚げ	あげたて さつま揚げ	ポトの トマトスープ	ヘルシー 豆腐ハンバーグ
里芋の 味噌だれがけ	ベーコンと 野菜のソテー	豆腐の五目煮	もやしの 中華風炒め	肉団子と 野菜の煮物	臭たくさんポトフ	大根のそぼろ煮
もやしの おかか和え	コールスー-サラダ	コールスー-サラダ	コールスー-サラダ	春キャベツの おひたし	コールスー-サラダ	コールスー-サラダ
おすまし	パ-ソ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パ-ソ	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 417 kcal 脂質 1.2g 蛋白質 14.6g 塩分 3.9g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 435 kcal 脂質 15.2g 蛋白質 13.9g 塩分 4.6g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 468 kcal 脂質 11.1g 蛋白質 17.5g 塩分 3.8g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 59.4 kcal 脂質 19.5g 蛋白質 19.0g 塩分 4.4g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 466 kcal 脂質 5.3g 蛋白質 19.7g 塩分 4.2g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 434 kcal 脂質 12.5g 蛋白質 16.4g 塩分 2.6g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 477 kcal 脂質 14.5g 蛋白質 12.4g 塩分 2.9g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

dinner

メニューリクエスト  
募集しています！

「こんな料理を食べたい」  
「あの料理をまた食べたい」  
というものがありましたら、  
こちらのアドレスまで  
↓↓↓  
(nst@tohjin.co.jp)  
リクエストをお願いします。

豚肉と野菜の 中華旨煮	酸辣湯麵	鯖の塩焼き	鶏肉の 味噌だれ焼き	白身フィッシュの 甘酢あんかけ	☆おすすめ☆ コク旨ビ-カレー	豚たま丼
野菜の旨味を たっぷり味わえます。	お召し上がりになった 酸っぱくて辛いスープが 決め手です！ ほかほか身体が 温まります。	～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。	鶏肉を特製の 味噌だれに漬け込み、 香ばしくジューシーに 焼き上げました。	ササガの白身魚に さっぱり甘酢の あんをかけました。	牛肉のコクと旨味が 広がります。 おすすめの新メニューです！	豚肉と玉葱をだしの 効いた丼ついで 味噌汁、卵で ふくらとじました。
たっぷりコーンポック	メンチカツ	ごろっと 肉じゃが	*付け合わせ* 野菜ソテー	蒸しシウマイ	つぶつぶ コーンサラダ	信田巻きの煮物
*付け合わせ* コールスー-サラダ	*付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ	フレッシュ野菜サラダ	フレッシュ野菜サラダ	フルーツ	パインゼリー	コールスー-サラダ
中華スー-	フルーツゼリー	味噌汁	おすまし	中華スー-	コーン入りスー-	味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

熱量 557 kcal 脂質 16.8g 蛋白質 14.4g 塩分 2.4g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 630 kcal 脂質 14.9g 蛋白質 23.6g 塩分 3.4g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 719 kcal 脂質 12.6g 蛋白質 39.1g 塩分 3.8g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 860 kcal 脂質 35.3g 蛋白質 46.4g 塩分 5.0g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 521 kcal 脂質 27.8g 蛋白質 20.3g 塩分 2.9g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品・エビ  
 熱量 1033 kcal 脂質 34.5g 蛋白質 19.8g 塩分 5.0g 七大アレルギー：卵・小麦・乳製品  
 熱量 855 kcal 脂質 22.9g 蛋白質 30.7g 塩分 5.0g 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「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。ドレッシングやソース等のお好みで使用している調味料 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、夕食をご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/l/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://ameblo.jp/tohjin1970/>

