

Monday 5/1 Tuesday 5/2 Wednesday 5/3 Thursday 5/4 Friday 5/5 Saturday 5/6 Sunday 5/7

morning

|   |  |   |   |  |  |  |
|---|--|---|---|--|--|--|
| 大判肉包み蒸し<br>里芋の煮物<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | ポトのマネズ<br>焼き<br>~ブラックペッパーがけ~<br>ポークウインナー<br>コールスローサラダ<br>パソ<br>コーヒー・紅茶 | 目玉焼き<br>厚揚げと大根の煮物<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | ベーコンポト<br>ゴボウと糸こんにゃくの煮物<br>レタサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | コーシユウマイ<br>ひじきの煮物<br>洋風野菜ミックス<br>味噌汁<br>御飯 | miniハンバーグ<br>きんぴらごぼう<br>ポトサラダ<br>味噌汁<br>御飯 | プレーンオムレツ<br>チキンゲット<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 |
|---|--|---|---|--|--|--|

熱量 573 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 14.2 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 535 kcal 脂質 25.5 g 蛋白質 14.6 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 511 kcal 脂質 15.6 g 蛋白質 19.7 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 456 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 13.0 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 431 kcal 脂質 5.2 g 蛋白質 11.8 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 631 kcal 脂質 21.8 g 蛋白質 15.6 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 476 kcal 脂質 15.1 g 蛋白質 14.4 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品

dinner

|   |  |   |  |  |   |  |
|---|--|---|--|--|---|--|
| ☆おすすめ☆<br>おかめうどん<br>かまぼこや花麩など、<br>様々な具材が彩りよく<br>のったうどんです。 | 豚肉と野菜の<br>香味炒め<br>特製の香味外で味わう<br>炒め物です。<br>豆腐野菜寄せの煮物<br>フレッシュ野菜サラダ<br>☆行事食☆<br>柏餅<br>おすまし<br>御飯 | ミートソースドリア<br>~とろとろチーズのせ~<br>ミートソースと<br>とろ~りとろけるチーズの<br>相性は抜群です！<br>あつあつのうちに<br>どうぞ♪<br>カレーコロッケ<br>*付け合わせ*<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>御飯 | NEW 鶏つくね丼<br>やわらかい鶏のつくねと<br>シャキシャキのレタがのった、<br>新メニューの丼です！<br>五目巾着の煮物<br>茹でキャベツ<br>味噌汁<br>御飯 | ヒレカツ<br>お肉はやわらか、<br>衣はサクサクの<br>ヒレカツです。<br>*付け合わせ*<br>茹でキャベツ<br>冷やっこ<br>味噌汁<br>御飯 | キーマカレー<br>挽肉から出た旨味で<br>コクのある味わいに。<br>程よく効いたスパイスが後<br>を引きまします。<br>シーザーサラダ<br>ころころかすてら<br>コンソメスープ<br>御飯 | さんまの蒲焼き<br>甘辛味の蒲焼きで、<br>御飯がもりもり<br>すすみます！！<br>がんもの煮物<br>コールスローサラダ<br>味噌汁<br>御飯 |
|---|--|---|--|--|---|--|

熱量 570 kcal 脂質 6.5 g 蛋白質 15.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 753 kcal 脂質 25.2 g 蛋白質 22.8 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 882 kcal 脂質 30.5 g 蛋白質 23.8 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 955 kcal 脂質 34.9 g 蛋白質 47.5 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 603 kcal 脂質 17.6 g 蛋白質 26.0 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 927 kcal 脂質 29.8 g 蛋白質 22.8 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品  
 熱量 635 kcal 脂質 17.6 g 蛋白質 25.3 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品

☆今週のおすすめ☆

◎ 5月 1日 (月) 夕食

おかめうどん

かまぼこや花麩など、  
様々な具材が彩りよく  
のったうどんです。

どうぞお楽しみに♪

☆行事食☆

◎ 5月 2日 (火) 夕食

端午の節句

柏餅

柏は昔から神聖な木とされ、  
新芽が出ないと古い葉が  
落ちないことから、  
「子孫繁栄」の意味が  
あると言われ、縁起の良い  
食べ物となりました。

(5日が祝日のため、  
2日に提供致します)



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/>

