2月　Menu

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
				1日 朝食 焼き鯖 挽肉と大根の煮物 青菜のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁　御　飯 夕食 ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ｴﾋﾞｶﾂ＆ｲｶﾘﾝｸﾞﾌﾗｲ ～ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ～ コーヒーゼリー ライス	**2日** 朝食 ハム＆エッグ ロールキャベツ ミニサラダ パ　ン コーヒー・紅茶 夕食 天ぷら 盛り合わせ きつねそば ツナサラダ 節分豆 恵方巻き
4日 朝食 若鶏の ごま照り焼き 田舎風煮物 ミニサラダ 味付け海苔 おすまし　御　飯 夕食 牛　丼 イカと野菜の 塩炒め オニオンサラダ フルーツ 味噌汁	**5日** 朝食 ﾊﾑﾁｰｽﾞﾋﾟｶﾀ ポークビーンズ ミニサラダ パ　ン コーヒー・紅茶 夕食 赤魚の唐揚げ (野菜あんかけ) 鶏肉と野菜の ﾏﾖﾈｰｽﾞ炒め 胡麻ドレサラダ 納　豆 具だくさん豚汁 御　飯	**6日** 朝食 ミートボール 厚揚げの さっと煮 小松菜と白菜の おひたし 味噌汁　御　飯 夕食 五目あんかけ ラーメン 焼き餃子 ～MIXサラダ～ 手作りﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ (ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰｿｰｽ) チャーハン	**7日** 朝食 ﾍﾞｰｺﾝ＆ｴｯｸﾞ 鶏肉と 根菜の煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 豚肉の 特製味噌焼き 揚げ出し豆腐 わかめサラダ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ おすまし　御　飯	**8日** 朝食 焼き鮭 切り干し 大根の煮物 小松菜の 胡麻和え 味噌汁　御　飯 夕食 麻婆豆腐 パリっと春巻き ～MIXサラダ～ 杏仁ﾏﾝｺﾞｰ ﾌﾟﾘﾝMIX 中華スープ 御　飯	**9日** 朝食 ハムステーキ マカロニの クリーム煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ チーズトースト コーヒー・紅茶 夕食 チキンカレー ﾏｰﾒｲﾄﾞｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ コンソメスープ
11日 建国記念の日	**12日** 朝食 玉子焼き 里芋の煮物 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ 味付け海苔 味噌汁 御　飯 夕食 鯖の味噌煮 豚肉の カキ油炒め 和風サラダ けんちん汁 御　飯	**13日** 朝食 山芋入りふんわり 豆腐ハンバーグ ｷｬﾍﾞﾂそぼろｿﾃｰ もやしと胡瓜の 胡麻酢和え 味噌汁 御　飯 夕食 ジューシー 鶏の唐揚げ おでん 春雨サラダ (ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え) 味噌汁　御　飯	**14日** 朝食 ハム＆エッグ じゃがいもの 甘辛煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 ビーフシチュー ｸﾘｰﾐｰｺﾛｯｹ＆ ﾎﾟﾃﾄﾌﾗｲ ミモザサラダ 東仁特製 生チョコ ライス	**15日** 朝食 白身魚の ﾏﾖﾁｰｽﾞ焼き ﾍﾞｰｺﾝと 野菜の炒め物 ミニサラダ 味噌汁　御　飯 夕食 ｿｻｰｼﾞとﾍﾞｰｺﾝの ﾄﾏﾄｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ ﾃﾞｨｱﾎﾞﾛﾁｷﾝ ～付け合わせ～ 野菜サラダ コンソメスープ ライス	**16日** 朝食 チーズオムレツ 具だくさんﾎﾟﾄﾌ ミニサラダ ジョア パ　ン コーヒー・紅茶 夕食 牛肉の香味炒め 魚河岸揚げの 煮物 大根と 水菜のｻﾗﾀﾞ フルーツ 味噌汁　御　飯
18日 朝食 目玉焼き けんちん煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御　飯 夕食 開花丼 湯　奴 春雨サラダ フルーツ 味噌汁	**19日** 朝食 ミニハンバーグ ﾏｶﾛﾆと野菜の ｺﾝｿﾒ炒め ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ パ　ン コーヒー・紅茶 夕食 鮭のムニエル ～付け合わせ～ 洋風じゃが芋 (カレー風味) 野菜サラダ コンソメスープ ライス	**20日** 朝食 厚揚げ焼き チキンと野菜の うま煮 もやしと胡瓜の 胡麻ドレしかけ 味噌汁　御　飯 夕食 豚肉の ｶﾞｰﾘｯｸｿｰｽ炒め ～ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ～ ふろふき大根 ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ おすまし　御　飯	**21日** 朝食 竹輪の磯辺揚げ ひじきの煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 グリルチキン (ｵﾆｵﾝｿｰｽ) ～付け合わせ～ チーズサラダ カルピスゼリー コンソメスープ ライス	**22日** 朝食 焼き鯖 青菜と ハムのソテー ミニサラダ 味噌汁 御　飯 夕食 野菜たっぷり チャンポン 揚げシュウマイ 野菜サラダ ヨーグルト ワカメ御飯	**23日** 朝食 ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ 鶏肉と野菜の トマト煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 牛　乳 揚げパン コーヒー・紅茶 夕食 焼きカレー マカロニサラダ フルーチェ コンソメスープ
25日 朝食 さつま揚げ きんぴらごぼう ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御　飯 夕食 チキンライス かぼちゃｺﾛｯｹ＆ ｲｶﾌﾗｲ 野菜サラダ フルーツ コンソメスープ	**26日** 朝食 ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ｼｪﾙ＆ｺｰﾝのｿﾃｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ パ　ン コーヒー・紅茶 夕食 焼きホッケ 肉じゃが 胡麻ドレサラダ 納　豆 味噌汁 御　飯	**27日** 朝食 チキンナゲット ごぼうと 糸ｺﾝﾆｬｸの煮物 ミニサラダ 味噌汁 御　飯 夕食 すき焼き風煮物 野菜サラダ 人参しりしり 温泉卵 味噌汁 御　飯	**28日** 朝食 豚肉入り 薄焼き玉子 厚揚げの そぼろ煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 和風おろし ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ～付け合わせ～ ちぎり揚げの 煮物 海藻サラダ 味噌汁　御　飯	

◎市場の都合によりメニューを変更する場合があります。

火曜日の朝食メニューにつきましては
パン、コーヒー・紅茶の表示をしてありますが、
御飯、味噌汁の提供をしている会館もあります。

東京都食品衛生自主管理認証制度

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

＜今月の行事食＞
＊2月3日(日)は「節分」です。
2月2日(土)夕食時に豆まきを行います。皆で豆を
まき、恵方巻きを食べて健やかな一年にしましょう。
＊2月14日(木)は「聖バレンタインデー」です。
東仁特製生チョコをご用意致しますので、
夕食時の一時にお召し上がりください。

携帯電話の専用サイトにて、本日の夕食がご覧になれます。
＜本日の夕食携帯電話専用ＨＰアドレス＞
http://www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
右のバーコードからもご覧になれます。

2013 東仁学生会館