

Monday
1/17

Tuesday
1/18

Wednesday
1/19

Thursday
1/20

Friday
1/21

Saturday
1/22

朝食

★今週のおすすめ★
◎1月19日(水) 夕食
照り焼きチキン
甘辛い特製のタレにチキンを漬け込み香ばしく焼き上げました。
◎1月22日(土) 朝食
フレンチトースト
食パンに卵と牛乳を染み込ませ、オーブンでフワリと焼き上げました。
どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★
◎1月20日(木) 夕食
スパゲティ
カルボナーラ
クリーミーで濃厚な味わいに仕上げ、ベーコンをトッピングしました。
リクエストありがとうございます



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

お好み焼き
筑前煮
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 663 kcal 脂質 18.4 g
蛋白質 24.9 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ポテトグラタン
肉団子と野菜のトマト煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 462 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 15.7 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

匠達のさくら鶏卵を使用
巣ごもり卵
キャベツやもやし等の炒めた野菜を単に見立て鶏卵をのせて焼きました。
糸こんにゃくと挽肉の煮物
小松菜のおひたし
味噌汁 御飯

熱量 471 kcal 脂質 11.5 g
蛋白質 18.1 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チーズ入りはんぺん
ふわふわの食感のはんぺんとクリームチーズが良く合います。
ウインナーと野菜のソテー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 403 kcal 脂質 13.5 g
蛋白質 15.0 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鮭の塩焼き
ひじきの煮物
もやしと胡瓜の胡麻酢和え
味噌汁
御飯

熱量 546 kcal 脂質 11.3 g
蛋白質 25.3 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

明太子オムレツ
ペンネミートソース風
ミニサラダ
ジョア
☆おすすめ☆
フレンチトースト
コーヒー・紅茶

熱量 540 kcal 脂質 17.8 g
蛋白質 23.0 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

肉豆腐
豆腐に含まれるレシチンには脳を活性化させ、記憶力や集中力を高める効果があります。
フライセット (アジフライ・チキンカツ)
MIXサラダ
ヨーグルト
味噌汁 御飯

熱量 933 kcal 脂質 33.2 g
蛋白質 38.7 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
鯖の塩焼き
鯖にはビタミンB2が豊富に含まれ血液循環を良くし、血を補う作用に優れています。
おでん風煮物
こんにゃく・大根・竹輪等の具材を煮込んだ優しい味わいです。
ソフトサミサラダ
納豆
味噌汁 御飯

熱量 923 kcal 脂質 34.3 g
蛋白質 58.2 g 塩分 5.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
照り焼きチキン
付け合わせ
～インゲンとコンのソテー～
ポリューム満点、柔らかいチキンです。
和風サラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

熱量 884 kcal 脂質 29 g
蛋白質 41.7 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆リクエスト☆
スパゲティ
カルボナーラ
リクエストをたくさん頂く一品です。
牛肉コロッケ
コールスローサラダ
コンソメスープ
変わり御飯/御飯

熱量 806 kcal 脂質 36.1 g
蛋白質 21.0 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

豚キムチ炒め
豚肉とキムチ、野菜等が入ったスタミナ満点のおかずです。
魚河岸揚げの中華風煮物
コーンサラダ
自家製あんみつ
手作りの「あんこ・寒天・黒みつ」が決め手です。
中華スープ
御飯

熱量 817 kcal 脂質 23.7 g
蛋白質 25.5 g 塩分 5.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

クリームシチュー
冬の定番♪心も体もほっとするシチューです。
白身魚フライ
淡白なタラをサクッと揚げました。
MIXサラダ
フルーツ
ライス

熱量 819 kcal 脂質 26.4 g
蛋白質 31.9 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「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、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。)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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽にエントリーして、是非活用してみたい♪お昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧になります。左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されておりますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp

