

Monday
1/24

Tuesday
1/25

Wednesday
1/26

Thursday
1/27

Friday
1/28

Saturday
1/29

朝食

<p>海鮮バーグ きんぴらごぼう ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯</p>	<p>フレッシュエッグ チーズ マカロニと野菜の カレー粉炒め ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p>	<p>笹かまぼこ 五目煮 ☆おすすめ☆ 鮭と小松菜の マヨネーズ和え 味噌汁 御飯</p>	<p>皿環のさくら鶏卵を使用 スクランブルエッグ MIXベジタブルと卵で 仕上げたカラフルな一品です。 たっぷり野菜の コトコト煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p>	<p>魚のカレーパン粉焼き 焼き豆腐の さっと煮 もやしと胡瓜の 梅だれがけ 味噌汁 御飯</p>	<p>ソース焼そば ポークウィンナー ミニサラダ コッペパン 焼そばパンやホットドッグに してお召し上がり下さい。 コーヒー・紅茶</p>
---	--	--	--	---	---

<p>熱量 480 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 15.8 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 434 kcal 脂質 10.9 g 蛋白質 16.6 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 526 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 26.9 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 583 kcal 脂質 24.1 g 蛋白質 31.7 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 471 kcal 脂質 8.1 g 蛋白質 24.4 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 666 kcal 脂質 24.9 g 蛋白質 22.0 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>
---	---	---	---	--	---

夕食

<p>皿環のさくら鶏卵を使用 スタミナ丼 豚肉をガーリック醤油で 味付けし、温泉卵を のせました。 スタミナ満点の丼物です。 ちぎり揚げの煮物 オニオンサラダ 乳飲料 味噌汁</p>	<p>～焼き魚～ ホッケの塩焼き 脂がのった食べ応えの あるホッケです。 豆腐の肉味噌のせ 野菜サラダ ぽかぽか大根スープ 生姜とザーサイの 薬味が決め手。 体がぽかぽかと温まります。 御飯</p>	<p>デミソースDE ハンバーグ *付け合わせ* ～マッシュポテト&ソテー～ コクのあるまるやかな デミソースがハンバーグの 美味しさを引き立てます。 野菜サラダ フルーツ コンソメスープ ライス</p>	<p>☆おすすめ☆ 担々麺 チーズはんぺんフライ グリーンサラダ 飲むヨーグルト 神経のイライラを 抑制するカルシウムが たっぷりです。 変わり御飯/御飯</p>	<p>☆おすすめ☆ ジューシー鶏の 唐揚げ ふるふき大根 コールスローサラダ 自家製ふりかけ 大根の葉をごま油で炒め 削り節と醤油で 味付けしました。 おすまし 御飯</p>	<p>ベニス風ドリア ターメリックライスに ホワイトソースと ミートソースを重ね、 チーズをのせて 焼き上げました。 サーモンフライ MIXサラダ 洋なしのゼリー さっぱりと爽やかな のどごしが後を引く デザートです。 コンソメスープ</p>
---	---	--	---	--	---

<p>熱量 1168 kcal 脂質 50.9 g 蛋白質 37.9 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび</p>	<p>熱量 763 kcal 脂質 24.5 g 蛋白質 42.2 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 577 kcal 脂質 8.7 g 蛋白質 38.1 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 885 kcal 脂質 35.6 g 蛋白質 37.7 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 867 kcal 脂質 34.5 g 蛋白質 30.3 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 1225 kcal 脂質 21.5 g 蛋白質 31.0 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>
---	---	--	---	---	--

★今週のおすすめ★
◎1月26日(水) 朝食
鮭と小松菜の
マヨネーズ和え
ほぐした鮭と小松菜を
相性の良いマヨネーズで
和えました。

◎1月27日(木) 夕食
担々麺
体が芯まで温まる
東仁学生会館オリジナル
大人気のラーメンです。

◎1月28日(金) 夕食
ジューシー鶏の唐揚げ
柔らかい鶏肉の旨味を
衣で閉じ込めジューシーに
揚げました。

どうぞお楽しみに♪



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



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。お気に入りに登録して、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い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