

Monday
1/31

Tuesday
2/1

Wednesday
2/2

Thursday
2/3

Friday
2/4

Saturday
2/5

朝食

★今週のおすすめ★
◎2月4日(金) 夕食
酢豚
ジュースに揚げた豚肉と彩りの良い野菜を甘酢あんできめました。
どうぞお楽しみに♪

<p>匠達のさくら鶏卵を使用 目玉焼き 吉野煮 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 565 kcal 脂質 14.6 g 蛋白質 25.7 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>ミニハンバーグ シール&コーンのソテー 貝殻の形をしたマカロニとコーンを炒めた見た目に かわいらしい一品です。 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 520 kcal 脂質 18.5 g 蛋白質 20.7 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>イカと野菜のチヂミ キャベツそぼろソテー 磯和え 海苔の風味が野菜の 美味しさを引き立てます。 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 520 kcal 脂質 10.7 g 蛋白質 19.7 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>チーズロール 野菜たっぷり 春雨煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 489 kcal 脂質 17.2 g 蛋白質 25.4 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>～焼き魚～ 鮭の塩焼き 厚揚げとコンニャクの ピリ辛味噌煮 キャベツとハムの 茹でサラダ おすまし 御飯</p> <p>熱量 576 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 28.7 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>ハッシュポテト 野菜のチャウダー トマトベースのスープに 旨味が出ています。 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 539 kcal 脂質 22.6 g 蛋白質 13.4 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>
--	---	---	---	---	--

夕食

★今週の行事食★
◎2月3日(木) 夕食
恵方巻き / 節分豆
節分に豆まきをするのは、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅)」に繋がると言われています。
恵方巻きは、目を閉じて願いを思い浮かべながら、無言で食べるとその願いが叶うと言われています。恵方は、その年の干支によって定められた最も良いとされる方向の事で、今年は南南東です。

<p>豚肉の オイスターソース炒め 汁の旨味を凝縮した 特製のオイスターソースで 豚肉と野菜を炒めました。 野菜がたくさん 食べられるおかずです。 里芋の味噌煮 海藻サラダ おすまし 御飯</p> <p>熱量 703 kcal 脂質 15.5 g 蛋白質 22.4 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>赤魚の唐揚げ ～茸あんかけ～ カラッと揚げた赤魚に 茸がたっぷり入ったヘルシーな あんをかけました。 鶏野菜炒め 胡麻ドレサラダ 大人気のゴマドレッシング♪ フルーツ 味噌汁 御飯</p> <p>熱量 818 kcal 脂質 33.4 g 蛋白質 38.2 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>ポークソテー ガーリックソース *付け合わせ* ～炒め物～ ガーリックには、アリジンが 含まれるので疲労回復が 期待出来ます。 味噌田楽 (大根・コンニャク) 野菜サラダ おすまし 御飯</p> <p>熱量 829 kcal 脂質 27.8 g 蛋白質 37.2 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・ かに</p>	<p>天ぷら盛り合わせ (かき揚げ・イカ・ さつま芋・レモン) わかめそば そばに含まれるルチンには、 血管を丈夫にする 働きがあります。 汁と大根のサラダ ☆行事食☆ 節分豆 豆まきをして、健康やかな 一年にしましょう。 恵方巻き 御飯</p> <p>熱量 961 kcal 脂質 29.7 g 蛋白質 28.5 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・ そば</p>	<p>☆おすすめ☆ 酢豚 中華風湯奴 長葱・ガーサイ・生姜が たくさん入ったソースと 豆腐がよく合います。 白菜と水菜のサラダ 中華スープ 御飯</p> <p>熱量 857 kcal 脂質 26.6 g 蛋白質 35.1 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>キーマカレー キーマとは「挽肉」を 意味します。 みじん切りにした野菜と 挽肉を炒め合わせ数種類の スパイスで煮込みました。 シーザーサラダ アロエヨーグルト コンソメスープ ライス</p> <p>熱量 930 kcal 脂質 29.8 g 蛋白質 28.1 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>
--	---	--	---	--	--



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、種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。お気軽にに登録して、是非活用してみてください♪お休みに、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/l/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