

Monday
2/7

Tuesday
2/8

Wednesday
2/9

Thursday
2/10

Friday
2/11

Saturday
2/12

朝食

ミートボール
牛肉とゴボウの
煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 568 kcal 脂質 14.2 g
蛋白質 22.5 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匝瑳のさくら鶏卵を使用
ハム&エッグ
ポークビーンズ
数種類の豆が
たっぷり入っています。
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 552 kcal 脂質 18.1 g
蛋白質 25.8 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

若鶏の
ごま照り焼き
厚揚げのそぼろ煮
小松菜のお浸し
味噌汁
御飯

熱量 555 kcal 脂質 16.6 g
蛋白質 25.5 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スペイン風
オムレツ
肉団子と野菜の
コンソメ煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 438 kcal 脂質 14.1 g
蛋白質 16.8 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

竹輪の磯辺揚げ
衣に青のりを入れて
揚げた竹輪の天ぷらです。
切り干し大根の
煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 529 kcal 脂質 11.1 g
蛋白質 15.4 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

ディアボロチキン
付け合わせ
～ホリタン&MIベジソテー～
ディアボロとは、
イタリア語で「小悪魔風」を
意味します。
レモン風味でニンニクと
唐辛子のピリッと
辛い味が特徴です。
野菜サラダ
フルーツ
コンソメスープ
ライス

熱量 963 kcal 脂質 45.4 g
蛋白質 42.8 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・
かに

かぶキマグロの
香味揚げ
付け合わせ
～揚げナス～
肉じゃが
わかめサラダ
浅漬け
味噌汁
御飯

熱量 732 kcal 脂質 21.5 g
蛋白質 29.3 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
豚肉の味噌焼き
付け合わせ
～インゲンとコーンのソテー～
おでん風煮物
ごぼうサラダ
ゴボウには食物繊維が
たっぷり含まれ、
整腸効果があります。
おすまし
御飯

熱量 961 kcal 脂質 32.3 g
蛋白質 48.7 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆リクエスト☆
クリーム
シチュー
かぼちゃコロッケ
カボチャに含まれる
カロテンには風邪予防の
効果があり、油と一緒に
とる事で吸収率が
高まります。
コールスローサラダ
コーヒーゼリー
ライス

熱量 988 kcal 脂質 37.3 g
蛋白質 26.8 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

和風おろし
ハンバーグ
付け合わせ
～のりポテト～
大根おろしとぼん酢で
ハンバーグをさっぱりと
お召し上がり下さい。
三色高野信田の
煮物
チーズサラダ
味噌汁
御飯

熱量 668 kcal 脂質 18.1 g
蛋白質 47.3 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

建国記念の日

★今週のおすすめ★
◎2月9日(水)夕食
豚肉の味噌焼き
柔らかい豚肉を
特製の味噌ダレに
漬け込み
焼き上げました。
御飯がすすむ
おかずです。
どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★
◎2月10日(木)夕食
クリームシチュー
寒いこの時期
体が温まる
クリーミーな味わいの
シチューです。
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



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れます。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