



Monday
2/28

Tuesday
3/1

Wednesday
3/2

Thursday
3/3

Friday
3/4

Saturday
3/5

★今週のおすすめ★

◎3月1日(火) 夕食

中華丼

豚肉やエビ、野菜等の旨味がたっぷりのあんは、栄養満点です。

◎3月3日(木) 夕食

桃の節句メニュー

春らしい華やかなメニューをご用意しました。

どうぞお楽しみに♪

★今週のリクエスト★

◎3月2日(水) 夕食

ハッシュドビーフ

大きな釜で牛肉と野菜をじっくり煮込んで仕上げました。

リクエストありがとうございます

朝食

<p>挽肉巻き 田舎風煮物 ～味噌仕立て～ ミニサラダ 味付け海苔 おすまし 御飯</p>	<p>匠瑛のさくら鶏卵を使用 ベーコン&エッグ ペンネアラビアータ風 <small>アラビアータとはイタリア語で「盛り」の意味で、まるで盛りしているように辛い事から名付けられたようです。東仁学生会館ではまるやかな辛さに仕上げました。</small> ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p>	<p>笹かまぼこ けんちん煮物 青菜の ピーナッツ和え 味噌汁 御飯</p>	<p>ピーマンの 肉詰め焼き ポパイコンソテー <small>ホレン草の鉄分は動物性たんぱく質と組み合わせると吸収量がアップします。ホレン草とコンにベーコンを加えて炒めました。</small> ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p>	<p>いわしバーグ 厚揚げのさつと煮 もやしと胡瓜の 胡麻酢和え 味噌汁 御飯</p>	<p>匠瑛のさくら鶏卵を使用 たまごグラタン チキンのうま煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p>
-----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

<p>熱量 464 kcal 脂質 22.4 g 蛋白質 30.2 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 543 kcal 脂質 21.6 g 蛋白質 21.1 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 493 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 21.2 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・落花生</p>	<p>熱量 507 kcal 脂質 20.6 g 蛋白質 24.2 g 塩分 21.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 585 kcal 脂質 17.0 g 蛋白質 23.3 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 710 kcal 脂質 37.3 g 蛋白質 39.1 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>
---------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

夕食

<p>シーフードフライ エビ・アジ・イカ 海の幸、3種のセットです。</p>	<p>☆おすすめ☆ 中華丼 焼き餃子 *付け合わせ* ～ナムル～ 昆布サラダ 昆布は、低カロリーでヘルシーなうえにカルシウムや食物繊維が豊富に含まれます。</p>	<p>☆リクエスト☆ ハッシュドビーフ マカロニサラダ みかんゼリー ミカンの粒が入ったさわやかなゼリーです。 コンソメスープ ライス</p>	<p>☆おすすめ☆ ～桃の節句メニュー～ ちらし寿司 鶏肉のおろし 竜田揚げ *大根おろし・揚げ茄子・揚げしとう* ミモザサラダ ハマグリのお吸い物 自家製抹茶あんみつ 手作り甘酒</p>	<p>スパゲティ ミートソース まるやかなミートソースが決め手。麺に良く絡めてお召上がり下さい。 サーモンフライ&ヒレカツ MIXサラダ コンソメスープ 変わり御飯/御飯</p>	<p>ポークカレー カレーには数種類のスパイスが入っているので、新陳代謝を高め体を元気にします。 シーザーサラダ サラダの上にトッピングした大きめのクルトンはカリカリと良い食感です。 アロエヨーグルト コンソメスープ ライス</p>
------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>熱量 744 kcal 脂質 22.4 g 蛋白質 30.2 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 えび</p>	<p>熱量 1165 kcal 脂質 26.7 g 蛋白質 31.2 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび</p>	<p>熱量 1124 kcal 脂質 44.2 g 蛋白質 27.6 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 1347 kcal 脂質 53.7 g 蛋白質 48.9 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 763 kcal 脂質 25.5 g 蛋白質 32.1 g 塩分 5.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品</p>	<p>熱量 961 kcal 脂質 30.9 g 蛋白質 22.7 g 塩分 4.3 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、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。お気軽にリクエストして、是非活用してみたいです。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いただけます。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