

Monday  
1/23

Tuesday  
1/24

Wednesday  
1/25

Thursday  
1/26

Friday  
1/27

Saturday  
1/28

朝食

★今週のおすすめ★

◎1月26日(木) 夕食

ジュシー-鶏の唐揚げ

柔らかい鶏肉の旨味を衣で閉じ込めジュシーに揚げました。

◎1月27日(金) 夕食

味噌煮込み風うどん

味噌スープの優しい味わいが決め手です。鶏肉や野菜、温泉卵等の色々な具材をトッピングしました。

◎1月28日(土) 朝食

冬野菜のチャウダー

冬が旬の野菜をトマトソースと一緒に合わせました。寒いこの時期、朝食に嬉しい一品です。

どうぞお楽しみに♪

さつま揚げ  
吉野煮  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

スペイン風オムレツ  
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

いかと野菜のチヂミ  
キャベツそぼろソテー  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

挽肉巻き  
きんぴらごぼう  
\*甘い味付けで御飯が  
\*どンドン進みます。  
もやしと  
胡瓜の梅和え  
味噌汁  
御飯

白身魚の  
カレーパン粉焼き  
五目煮  
白菜のおひたし  
味噌汁  
御飯

ポテトグラタン  
★おすすめ★  
冬野菜のチャウダー  
ミニサラダ  
牛乳  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 575 kcal 脂質 11.0 g  
蛋白質 27.8 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 450 kcal 脂質 11.9 g  
蛋白質 15.4 g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 488 kcal 脂質 9.4 g  
蛋白質 16.6 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 462 kcal 脂質 8.3 g  
蛋白質 11.9 g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 438 kcal 脂質 5.9 g  
蛋白質 20.5 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 557 kcal 脂質 17.0 g  
蛋白質 20.8 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

麻婆豆腐  
辛味成分がブサイシンは  
新陳代謝を高めて  
食欲を増進させます。

揚げ棒餃子  
MIXサラダ  
フルーツ  
中華スープ  
御飯

熱量 659 kcal 脂質 20.1 g  
蛋白質 24.1 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鯖  
鯖は「青魚の王様」と  
言われる程に、  
栄養豊富な魚です。

鶏肉の  
かシューカツ炒め  
野菜サラダ  
納豆  
のっぺい汁  
御飯

熱量 1081 kcal 脂質 45.2 g  
蛋白質 58.9 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポークソテー  
\*付け合わせ\*  
~フライドポテト~  
豚肉には疲労回復  
効果があり体を元気に  
してくれます。

豆腐と野菜の煮物  
和風昆布サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 728 kcal 脂質 45.3 g  
蛋白質 36.0 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
ジュシー-鶏の  
唐揚げ

味噌田楽  
コールスローサラダ  
香の物  
おすまし  
御飯

熱量 897 kcal 脂質 33.1 g  
蛋白質 30.2 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
味噌煮込み風  
うどん

竹輪の磯辺揚げ  
MIXサラダ  
アロイヨーグルト  
シロップ漬けにした  
アロエとヨーグルトが  
良く合います。  
変わり御飯/御飯

熱量 771 kcal 脂質 24.9 g  
蛋白質 36.3 g 塩分 5.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

デミソースハンバーグ  
\*付け合わせ\*  
~ナポリタン・ソテー~  
ボリュームのある  
ハンバーグに、特製  
デミソースをかけました。

シーザーサラダ  
カルピスゼリー  
コンソメスープ  
ライス

熱量 659 kcal 脂質 17.1 g  
蛋白質 22.9 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認証制度

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・アレルゲン表示について

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成分アレルゲン(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。お気軽に会員登録して、是非活用してみたいとお身体に、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/1/m.html  
メニューのリンク先・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♪ メニューリンク先：nst@tohjin.co.jp 栄養相談：diet@tohjin.co.jp

2012 kyusyoku center

2012.1.17