

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 *辛い味付けで御飯が 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 *辛味成分がパブサイシンは 新陳代謝を高めて 食欲を増進させます。	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。	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。	★おすすめ★ ジュシー-鶏の 唐揚げ	★おすすめ★ 味噌煮込み風 うどん	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。
揚げ棒餃子 MIXサラダ フルーツ 中華スープ 御飯	鶏肉の かシューナッツ炒め 野菜サラダ 納豆 のっぺい汁 御飯	豆腐と野菜の煮物 和風昆布サラダ 味噌汁 御飯	味噌田楽 コールスローサラダ 香の物 おすまし 御飯	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	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 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	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	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	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	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	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♪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