

Monday  
1/30

Tuesday  
1/31

Wednesday  
2/1

Thursday  
2/2

Friday  
2/3

Saturday  
2/4

朝食

ハムサラダフライ  
煮染め  
(かんも・大根・人参・コンニャク)  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 523 kcal 脂質 11.5g  
蛋白質 15.9g 塩分 3.4g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スクランブルエッグ  
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 505 kcal 脂質 20.0g  
蛋白質 24.3g 塩分 4.1g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

笹かまぼこ  
もやしの香味炒め  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 404 kcal 脂質 6.5g  
蛋白質 18.5g 塩分 3.1g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

はんぺんのカレーズ焼き  
じゃが芋のそぼろ煮  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 566 kcal 脂質 14.4g  
蛋白質 17.8g 塩分 3.1g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鯖  
挽肉と大根の煮物  
青菜のピリナツ和え  
味噌汁  
御飯

熱量 497 kcal 脂質 12.4g  
蛋白質 23.3g 塩分 3.2g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハム&エッグ  
ロールキャベツ  
ブイヨンでコトコト煮込みました。  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 416 kcal 脂質 14.3g  
蛋白質 19.9g 塩分 3.8g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★

◎2月1日(水)夕食

照り焼きチキン

甘辛い特製のタレにチキンを漬け込み香ばしく焼き上げました。

どうぞお楽しみに♪

★今週の行事食★

◎2月3日(金)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、目を閉じて願い事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角の事で、今年は北北西です。

夕食

豚肉の生姜焼き  
生姜は新陳代謝を良くして体を温める働きがあります。  
海鮮ボールの煮物  
コールスローサラダ  
フルーツ  
味噌汁  
御飯

熱量 772 kcal 脂質 31.4g  
蛋白質 32.2g 塩分 3.6g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

焼きホッケ  
脂がのった食べ応えのあるホッケです。  
豆腐の肉味噌のせ  
ソフトサミサラダ  
飲むヨーグルト  
おすまし  
御飯

熱量 690 kcal 脂質 16.2g  
蛋白質 40.6g 塩分 3.6g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
照り焼きチキン  
\*付け合わせ\*  
～ソテー～  
ボリューム満点、柔らかいチキンです。  
オニオンサラダ  
フルーツ  
味噌汁  
御飯

熱量 921 kcal 脂質 29.0g  
蛋白質 42.1g 塩分 4.0g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

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絡めました。  
湯奴  
野菜サラダ  
中華スープ  
御飯

熱量 835 kcal 脂質 25.9g  
蛋白質 35.3g 塩分 3.9g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

天ぷら盛り合わせ  
(かき揚げ・イカ・さつま芋・レンコン)  
おかめそば  
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。  
ツナサラダ  
★行事食★  
節分豆  
豆まきをして、健やかな一年にしましょう。  
恵方巻き 御飯

熱量 1023 kcal 脂質 31.5g  
蛋白質 31.3g 塩分 6.3g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
そば

クリームシチュー  
冬の定番♪心も体もほっとするシチューです。  
白身魚フライ  
淡泊なタラをサクッと揚げました。  
コールスローサラダ  
コーヒーゼリー  
ライス

熱量 961 kcal 脂質 39.2g  
蛋白質 32.4g 塩分 3.3g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



東仁学生食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。お気軽に登録して、是非活用してみたいとお昼休みに、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/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