

Monday
2/6

Tuesday
2/7

Wednesday
2/8

Thursday
2/9

Friday
2/10

Saturday
2/11

朝食

若鶏の
ごま照り焼き
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

熱量 473 kcal 脂質 8.0 g
蛋白質 19.0 g 塩分 3.6 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

ホトトソスオムレツ
豚肉と野菜の
トマト煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 459 kcal 脂質 13.3 g
蛋白質 19.5 g 塩分 3.5 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

焼きビーフン
切り干し大根の
煮物
磯和え
海苔の風味が野菜の
美味しさを引き立てます。
味噌汁
御飯

熱量 557 kcal 脂質 40.6 g
蛋白質 14.2 g 塩分 3.4 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

ベーコン&エッグ
鶏肉と根菜の煮物
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 584 kcal 脂質 21.8 g
蛋白質 23.0 g 塩分 3.2 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

焼き鮭
朝食にピッタリの
おかずです。
厚揚げのさっと煮
小松菜のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 486 kcal 脂質 10.4 g
蛋白質 25.2 g 塩分 2.9 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

牛井
温泉卵をトッピングして
お召し上がりいただくのが
おすすめです。
かと野菜の塩炒め
大根サラダ
温泉卵
味噌汁

熱量 1234 kcal 脂質 46.6 g
蛋白質 58.7 g 塩分 4.6 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ
～野菜あんかけ～
カラッと揚げた赤魚に
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。
鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め
胡麻ドレサラダ
納豆
味噌汁
御飯

熱量 978 kcal 脂質 44.9 g
蛋白質 48.1 g 塩分 3.6 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
照りマヨハンバーグ
付け合わせ
～茹で野菜～
揚げ出し豆腐
豆腐の原料となる大豆は、
「畑の肉」と言われる程に
良質のタンパク質や脂質を
豊富に含みます。
わかめサラダ
おすまし
御飯

熱量 751 kcal 脂質 33.2 g
蛋白質 25.0 g 塩分 3.0 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆
野菜たっぷり
ちゃんぽん
長崎県のご当地メニューを
東仁学生会館風に
アレンジしました。
焼き餃子
MIXサラダ
ミルクゼリー
変わり御飯/御飯

熱量 798 kcal 脂質 23.7 g
蛋白質 39.9 g 塩分 6.0 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品
えび

チキンカレー
柔らかく食べ応えの
ある鶏肉が
うれしいカレーです。
シーザーサラダ
まるやかなチーズ風味の
シーザーサラダドレッシングは、
野菜と良く合います。
サラダの上に散らした
クルトンがアクセントです。
ジャムヨーグルト
コンソメスープ
ライス

熱量 1023 kcal 脂質 32.1 g
蛋白質 28.4 g 塩分 6.3 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

建国記念の日

★今週のおすすめ★
◎2月8日(水)夕食
照りマヨハンバーグ
柔らかい粗挽きの
ハンバーグにマヨネーズを
添えました。
照り焼きソースとの
相性が抜群です。
◎2月9日(木)夕食
野菜たっぷり
ちゃんぽん
コクのある海鮮ベースの
特製スープが決め手。
ボリュームたっぷりの
野菜をトッピングした
ラーメンです。
どうぞお楽しみに♪

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

熱量及び塩分量の数値は「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(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き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

