

Monday
2/20

Tuesday
2/21

Wednesday
2/22

Thursday
2/23

Friday
2/24

Saturday
2/25

朝食

目玉焼き
筑前煮
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

ミニハンバーグ
ツナと野菜のソテー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

厚揚げ焼き
チキンのうま煮
もやしと胡瓜の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

竹輪の石垣揚げ
大豆たっぷり
ひじきの煮物
ひじきは不足しがちな
鉄分とカルシウムを
多く含んでいます。
ミニサラダ
味噌汁
御飯

焼き鯖
青菜とハムのソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

ジャーマンポテト
鶏肉と野菜の
トマト煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 560 kcal 脂質 14.3 g
蛋白質 26.2 g 塩分 3.0 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 506 kcal 脂質 19.6 g
蛋白質 23.0 g 塩分 2.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 684 kcal 脂質 25.5 g
蛋白質 31.8 g 塩分 2.9 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 573 kcal 脂質 16.4 g
蛋白質 19.0 g 塩分 3.0 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 456 kcal 脂質 11.6 g
蛋白質 20.0 g 塩分 2.7 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 531 kcal 脂質 17.3 g
蛋白質 20.5 g 塩分 3.9 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

夕食

ポークソテー
ガーリックソース
ガーリックには、アリジンが
含まれるので疲労回復が
期待できます。
湯 奴
コールスローサラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

鮭のムニエル
(タルタルソース)
付け合わせ
~ナポリタン~
香ばしく焼き上げた
鮭と手作りのタルタルソースは
抜群の相性です。
洋風じゃが芋
~カレー風味~
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

開花丼
豚肉と玉葱をふんわりと
卵でとじました。
御飯がすすむ食べ応えの
ある一品です。
ふるふき大根
カニかまサラダ
香の物
おすまし

☆おすすめ☆
チキンのマーマレード
醤油焼き
付け合わせ
~マッシュポテト~
チーズサラダ
カルピスゼリー
食後のデザートに
ピッタリです♪
味噌汁
御飯

☆おすすめ☆
五目あんかけ
ラーメン
野菜がたくさん入った
中華あんをかけました。
体が温まります。
春巻き
付け合わせ
~生野菜~
飲むヨーグルト
カルシウムたっぷりです！
変わり御飯/御飯

☆おすすめ☆
焼きカレー
福岡県門司港の
ご当地メニューを
東仁学生会館風に
アレンジしました。
大人気の一品です。
シーザーサラダ
フルーチェ
牛乳ベースでロウ当たりが
良いデザートです。
コンソメスープ

熱量 684 kcal 脂質 26.0 g
蛋白質 31.1 g 塩分 2.7 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 851 kcal 脂質 30.1 g
蛋白質 35.4 g 塩分 3.9 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 873 kcal 脂質 20.2 g
蛋白質 30.9 g 塩分 4.9 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 897 kcal 脂質 34.5 g
蛋白質 43.8 g 塩分 3.6 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 823 kcal 脂質 32.3 g
蛋白質 27.4 g 塩分 2.8 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

熱量 994 kcal 脂質 35.4 g
蛋白質 34.4 g 塩分 4.3 g
七大アレルギー：卵・小麦・乳製品

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。お気に入りに登録して、是非活用してみてください♪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になれます。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



★今週のおすすめ★

◎2月23日(木)夕食

チキンのマーマレード
醤油焼き

マーマレードと醤油をベースに
仕上げた外がチキンと
良く合います。

◎2月24日(金)夕食

五目あんかけ
ラーメン

ラーメンの上に
具材たっぷりのあんを
かけました。アツアツを
お召し上がり下さい。

◎2月25日(土)夕食

焼きカレー
キーマカレーライスの
上に卵とチーズをのせて
焼きました。
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