

No. 42 - 2 2013.1.14 ~ 2013.1.19

Monday  
1/14

Tuesday  
1/15

Wednesday  
1/16

Thursday  
1/17

Friday  
1/18

Saturday  
1/19

Weekly menu

★今週のおすすめ★

◎1月16日(水) 夕食

肉豆腐

豆腐に含まれるVcには  
脳を活性化させ、  
記憶力や集中力を高める  
効果があります。

◎1月17日(木) 夕食

担々麺

まろやかな辛みと  
コクのあるスープが  
決め手です。

どうぞお楽しみに!!

成人の日

朝食

明太子オムレツ  
里芋の煮物  
マカロニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 651kcal 脂質 17.9g  
蛋白質 21.0g 塩分 3.0g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

若鶏の  
ごま照り焼き  
厚揚げとコンニャク  
の味噌煮  
もやしと胡瓜の  
胡麻酢和え  
おすまし  
御飯

熱量 633kcal 脂質 18.8g  
蛋白質 23.7g 塩分 3.6g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チーズロール  
ハムと野菜の  
炒め物  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 408kcal 脂質 7.8g  
蛋白質 12.0g 塩分 2.7g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の  
マヨチーズ焼き  
チキンのうま煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 573kcal 脂質 18.4g  
蛋白質 28.9g 塩分 3.5g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハッシュポテト  
ミートボールの  
クリーム煮  
ミニサラダ  
フレンチトースト

熱量 552kcal 脂質 26.7g  
蛋白質 17.1g 塩分 3.4g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

鮭の香草  
パン粉焼き  
風味豊かな味付けにより  
鮭が美味しく頂けます。  
\*付け合わせ\*  
～パスタソース～  
洋風じゃが芋  
～トマト風味～  
コーンサラダ  
コンソメスープ  
御飯

熱量 677kcal 脂質 11.5g  
蛋白質 35.9g 塩分 3.8g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
肉豆腐

カボチャコロケ  
& メンチカツ  
コールスローサラダ  
フルーツミックスゼリー  
味噌汁  
御飯

熱量 906kcal 脂質 37.7g  
蛋白質 31.1g 塩分 4.4g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
担々麺

焼き餃子  
MIXサラダ  
ジョア  
チャーハン

熱量 1082kcal 脂質 50.3g  
蛋白質 54.2g 塩分 5.9g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

◇センター試験  
前日◇  
勝! 井 (カツ井)

洋風信田の煮物  
野菜サラダ  
フルーツ  
味噌汁

熱量 1222kcal 脂質 36.1g  
蛋白質 39.3g 塩分 5.4g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
カニ

おでん  
ダシの効いた具材は、  
心や体に染み渡ります。  
牛肉の香味炒め  
大根サラダ  
白菜の浅漬け  
味噌汁  
御飯

熱量 809kcal 脂質 29.0g  
蛋白質 33.5g 塩分 5.4g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

◇センター試験前日◇

◎1月18日(金) 夕食

勝! 井 (カツ井)

センター試験前日です。  
試験前は無理をせず、  
万全な体調で  
臨んで下さいね☆

\*東仁学生会館  
スタッフ一同、  
応援しております\*



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



カラー・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。お気軽にエントリーして、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/l/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

