

Monday
1/28

Tuesday
1/29

Wednesday
1/30

Thursday
1/31

Friday
2/1

Saturday
2/2

★今週のおすすめ★

◎1月28日(月) 夕食

照り焼きチキン

照り焼きの香ばしい
風味が食欲を
かき立てます。

◎2月1日(金) 夕食

クリームシチュー

寒さが厳しいこの時期
に心も体もほっとする
シチューです。

どうぞお楽しみに♪

★今月の行事食★

◎2月2日(土) 夕食

節分の日メニュー

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「魔を減
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
南南東です。

どうぞお楽しみに♪

朝食

ハムサラダフライ
ごぼうと糸コンニャク
の炒め煮
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 521 kcal 脂質 7.9 g
蛋白質 14.5 g 塩分 2.4 g
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 508 kcal 脂質 20.0 g
蛋白質 24.6 g 塩分 2.6 g
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
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 414 kcal 脂質 6.6 g
蛋白質 19.1 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ごまひじき
バーグ
筑前煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 506 kcal 脂質 7.1 g
蛋白質 12.0 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鯖
挽き肉と大根の
煮物
青菜のピザナッツ和え
味噌汁
御飯

熱量 498 kcal 脂質 12.4 g
蛋白質 23.4 g 塩分 2.5 g
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
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 397 kcal 脂質 12.3 g
蛋白質 19.8 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
照り焼きチキン
付け合わせ
~ポテト&ソテー~

オニオンサラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

熱量 1173 kcal 脂質 41.0 g
蛋白質 50.1 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
脂がのったホッケは、
食欲をそそります。

豆腐の
肉味噌のせ
わかめサラダ
飲むヨーグルト
おすまし
御飯

熱量 699 kcal 脂質 15.4 g
蛋白質 43.3 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉の生姜焼き
人気のメニューです♪
生姜の風味がきいた
豚肉は御飯が進みます。

海鮮ボールの煮物
コールスローサラダ
ジャーマンポテト
味噌汁
御飯

熱量 894 kcal 脂質 36.0 g
蛋白質 39.9 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

中華丼
様々な具材が入り、
旨み、栄養が詰まった
丼物となっています。

湯奴
野菜サラダ
ジャムヨーグルト
中華スープ

熱量 840 kcal 脂質 22.7 g
蛋白質 28.6 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
クリームシチュー

エビカツ&
イカリングフライ
コールスローサラダ
コーヒーゼリー
ライス

熱量 1101 kcal 脂質 43.6 g
蛋白質 41.2 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

天ぷら盛り合わせ
サクッと揚がった
食材をご賞味下さい。

きつねそば
ツナサラダ
★今月の行事食★
節分豆
恵方巻

熱量 1072 kcal 脂質 35.5 g
蛋白質 32.2 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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ゲン物質(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。お気軽に入手に登録して、是非活用してみてください。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