

No. 45 - 2 2013.2.4 ~ 2013.2.9

Monday
2/4

Tuesday
2/5

Wednesday
2/6

Thursday
2/7

Friday
2/8

Saturday
2/9

★今週のおすすめ★

◎2月4日(月) 夕食
牛井
~温泉卵付き~

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。

◎2月6日(水) 夕食
五目あんかけラーメン

旬の白菜を
たっぷりを使い、
具沢山に
仕上げました。

◎2月7日(木) 夕食
豚肉の特製味噌焼き

豚肉はビタミン豊富で
体も頭も元気に
してくれる食材です!

どうぞお楽しみに♪

朝食

若鶏の
ごま照り焼き
田舎風煮物
~合わせ味噌仕立て~
ミニサラダ
味付け海苔
おすまし
御飯

熱量 456 kcal 脂質 7.6 g
蛋白質 15.3 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハムチーズピカタ
ポークビーンズ
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 516 kcal 脂質 20.9 g
蛋白質 22.7 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ミートボール
厚揚げのさっと煮
白菜のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 566 kcal 脂質 15.7 g
蛋白質 20.0 g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ベーコン&エッグ
鶏肉と根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 580 kcal 脂質 21.8 g
蛋白質 22.7 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼き鮭
切り干し大根の
煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 430 kcal 脂質 5.1 g
蛋白質 19.7 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハムステーキ
マカロニの
クリーム煮
コールスローサラダ
チーズトースト
コーヒー・紅茶

熱量 442 kcal 脂質 15.1 g
蛋白質 22.1 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★
牛井
~温泉卵付き~

イカと野菜の
塩炒め
胡麻ドレサラダ
フルーツ
味噌汁
御飯

熱量 1191 kcal 脂質 41.9 g
蛋白質 55.6 g 塩分 5.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ
~野菜あんかけ~
赤魚をカラッと揚げ、
サクサクの食感に
仕上げました。

鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め
野菜サラダ
納豆
具だくさん豚汁
御飯

熱量 1099 kcal 脂質 53.2 g
蛋白質 53.1 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
五目あんかけ
ラーメン

焼き餃子
MIXサラダ
手作り
パンナコッタ
~ストロベリーソース~
チャーハン

熱量 860 kcal 脂質 33.4 g
蛋白質 30.6 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
豚肉の
特製味噌焼き

揚げ出し豆腐
わかめサラダ
ジャーマンポテト
おすまし
御飯

熱量 1012 kcal 脂質 43.6 g
蛋白質 41.1 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

麻婆豆腐
ほどよい辛みは食欲を
増進させます。

パリッと春巻き
MIXサラダ
杏仁マンゴー
プリン
中華スープ
御飯

熱量 967 kcal 脂質 39.1 g
蛋白質 24.1 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。

マーメイドサラダ
フルーツ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 1054 kcal 脂質 32.6 g
蛋白質 38.8 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品



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「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。お気に入り登録して、是非活用してみたいお休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューをご覧いただけます。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