NO. 45 － 2　2013.2.4　～ 2013.2.9

★今週のおすすめ★

◎2月4日（月）夕食
牛　丼
～温泉卵付き～

温泉卵をﾄｯﾋﾟﾝｸﾞして
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
たっぷりと使い、
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

Monday 2/4	Tuesday 2/5	Wednesday 2/6	Thursday 2/7	Friday 2/8	Saturday 2/9
若鶏のごま照り焼き	ハムチーズピカタ	ミートボール	ベーコン＆エッグ	焼き鮭	ハムステーキ
田舎風煮物 ～合わせ味噌仕立て～	ポークビーンズ	厚揚げのさっと煮	鶏肉と根菜の煮物	切り干し大根の煮物	マカロニのクリーム煮
ミニサラダ	ミニサラダ	白菜のおひたし	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ	ミニサラダ	ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ
味付け海苔	パ　ン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	チーズトースト
おすまし	コーヒー・紅茶	御　飯	御　飯	御　飯	コーヒー・紅茶
御　飯					
熱量 456 kcal 脂質 7.6 g	熱量 516 kcal 脂質 20.9 g	熱量 566 kcal 脂質 15.7 g	熱量 580 kcal 脂質 21.8 g	熱量 430 kcal 脂質 5.1 g	熱量 442 kcal 脂質 15.1 g
蛋白質 15.3 g 塩分 2.3 g	蛋白質 22.7 g 塩分 2.8 g	蛋白質 20.0 g 塩分 2.7 g	蛋白質 22.7 g 塩分 2.8 g	蛋白質 19.7 g 塩分 2.1 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	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕　食

Monday 2/4	Tuesday 2/5	Wednesday 2/6	Thursday 2/7	Friday 2/8	Saturday 2/9
☆おすすめ☆ 牛　丼 ～温泉卵付き～	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。	☆おすすめ☆ 五目あんかけラーメン	☆おすすめ☆ 豚肉の特製味噌焼き	麻婆豆腐 ほどよい辛みは食欲を増進させます。	チキンカレー 柔らかい鶏肉が嬉しいカレーです。
イカと野菜の塩炒め	鶏肉と野菜のマヨネーズ炒め	焼き餃子	揚げ出し豆腐	パリっと春巻き	マーメイドサラダ
胡麻ドレサラダ	野菜サラダ	MIXサラダ	わかめサラダ	MIXサラダ	フルーツヨーグルト
フルーツ	納　豆	手作りパンナコッタ ～ストロベリーソース～	ジャーマンポテト	杏仁マンゴープリン	
味噌汁	具だくさん豚汁	チャーハン	おすまし	中華スープ	コンソメスープ
御　飯	御　飯		御　飯	御　飯	
熱量 1191 kcal 脂質 41.9 g	熱量 1099 kcal 脂質 53.2 g	熱量 860 kcal 脂質 33.4 g	熱量 1012 kcal 脂質 43.6 g	熱量 967 kcal 脂質 39.1 g	熱量 1054 kcal 脂質 32.6 g
蛋白質 55.6 g 塩分 5.2 g	蛋白質 53.1 g 塩分 4.0 g	蛋白質 30.6 g 塩分 3.1 g	蛋白質 41.1 g 塩分 4.7 g	蛋白質 24.1 g 塩分 3.9 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	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	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、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、是非活用してみて下さい♪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

東仁給食センター　2013.1.29