



2013.2.11 ~ 2013.2.16
Monday
 2/11

2013.2.16
Tuesday
 2/12

Wednesday
 2/13

Thursday
 2/14

=Weekly menu=

Friday
 2/15

Saturday
 2/16

朝食

玉子焼き
 里芋の煮物
 スパゲティー
 サラダ
 味付け海苔
 味噌汁
 御飯

山芋入り
 ふんわり豆腐
 ハンバーグ
 キャベツそぼろ
 ソテー
 もやしと胡瓜の
 胡麻酢和え
 味噌汁
 御飯

ハム&エッグ
 じゃが芋の甘辛煮
 コールスローサラダ
 味噌汁
 御飯

白身魚の
 マチーフ焼き
 ベーコンと野菜の
 炒め物
 ミニサラダ
 味噌汁
 御飯

チーズオムレツ
 具だくさんポトフ
 ミニサラダ
 ジョア
 パン
 コーヒー・紅茶

熱量 628 kcal 脂質 17.0 g
 蛋白質 20.3 g 塩分 2.9 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 574 kcal 脂質 17.3 g
 蛋白質 18.0 g 塩分 3.1 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 500 kcal 脂質 9.2 g
 蛋白質 16.3 g 塩分 2.9 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 525 kcal 脂質 19.1 g
 蛋白質 19.7 g 塩分 2.8 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 483 kcal 脂質 13.6 g
 蛋白質 21.2 g 塩分 2.4 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

鯖の味噌煮
 特製の味噌ダレで
 じっくり煮込みました。
 人気のあるおかずです。
 豚肉と野菜の
 塩だれ炒め
 和風サラダ
 フルーツ
 けんちん汁
 御飯

★おすすめ★
 ジューシー鶏の
 唐揚げ
 おでん
 春雨サラダ
 ~マヨネーズ和え~
 味噌汁
 御飯

ビーフシチュー
 熱々のビーフシチューは
 体が温まります。
 クリーミーコロッケ&
 ポテトフライ
 ミモザサラダ
 ★今月の行事食★
 東仁特製
 生チョコ
 ライス

★おすすめ★
 ツナとベーコンの
 トマトクリームスパゲティ
 付け合わせ
 ~ソテー~
 ディアボロチキン
 野菜サラダ
 コンソメスープ
 ライス

牛肉の香味炒め
 牛肉ともやしを
 和風のソースで
 味付けしました。
 魚河岸揚げの
 煮物
 大根と水菜の
 サラダ
 フルーツ
 味噌汁
 御飯

熱量 842 kcal 脂質 25.5 g
 蛋白質 37.6 g 塩分 3.9 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1221 kcal 脂質 57.5 g
 蛋白質 48.7 g 塩分 5.5 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1269 kcal 脂質 67.4 g
 蛋白質 31.0g 塩分 4.3 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 かに

熱量 1343 kcal 脂質 68.1 g
 蛋白質 58.1 g 塩分 6.8 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 870 kcal 脂質 29.5 g
 蛋白質 25.0g 塩分 3.8 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

カロリー・アレルゲン表示について

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、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。お気軽にに登録して、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

建国記念の日

★今週のおすすめ★

◎2月13日(水)夕食

ジューシー鶏の
 唐揚げ

衣で旨味を閉じ込め、
 ジューシーに揚げた
 唐揚げです。みんな
 大好きなおかずです。

◎2月15日(金)夕食

ツナとベーコンの
 トマトクリームスパゲティ

トマトベースにツナ、ベーコン、
 マッシュルームなどの具材を
 入れ、仕上げました。

どうぞお楽しみに!!

★今月の行事食★

◎2月14日(木)夕食

バレンタインメニュー
 東仁特製生チョコ

東仁学生会館
 特製のバレンタインデザート♪
 なめらかな口どけの
 生チョコです。

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

