

NO.47 - 2 2013.2.18 ~ 2013.2.23

=Weekly menu=

Monday
2/18

Tuesday
2/19

Wednesday
2/20

Thursday
2/21

Friday
2/22

Saturday
2/23

朝食

★今週のおすすめ★

◎2月19日(火) 夕食
鮭のムニエル

鮭の赤い身は、天然色素のアスタキサンチンと呼ばれ、免疫力アップや美容に効果があります。

◎2月21日(木) 夕食

グリルチキン
～オニオンソース～

こんがり焼いたチキンに疲労回復効果があるオニオンソースをかけました。

◎2月22日(金) 夕食

野菜たっぷり
ちゃんぽん

11種類の食材を使い、ボリュームのあるちゃんぽんに仕上げました。

どうぞお楽しみに!!

目玉焼き

けんちん煮物

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 472 kcal 脂質 11.4 g
蛋白質 19.4g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ミニハンバーグ

マカロニと野菜の
コンソメ炒め

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 496 kcal 脂質 12.6 g
蛋白質 20.4 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

厚揚げ焼き

チキンと野菜の
うま煮

モやしと胡瓜の
胡麻ドレがけ

味噌汁

御飯

熱量 621 kcal 脂質 23.7 g
蛋白質 28.6 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

竹輪の磯辺揚げ

ひじきの煮物

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 556 kcal 脂質 14.2 g
蛋白質 18.3 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鯖

キャベツとハムの
ソテー

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 443 kcal 脂質 10.7 g
蛋白質 19.0 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ジャーマンポテト

鶏肉と野菜の
トマト煮

コールスローサラダ

牛乳

揚げパン

熱量 650 kcal 脂質 26.8 g
蛋白質 25.5 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

開花丼

開花丼の名前の由来は、文明開化時に入ってきた豚肉と玉葱を使用しての事からという説があります。

湯奴

春雨サラダ

フルーツ

味噌汁

熱量 1012 kcal 脂質 26.9 g
蛋白質 35.7 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
鮭のムニエル
～タルタルソース～
付け合わせ
～パスタソテー～

洋風じゃが芋
～カレー風味～

野菜サラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 840 kcal 脂質 30.1 g
蛋白質 35.2 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉の
ガーリックソース炒め
豚肉に含まれる
ビタミンB1は
炭水化物を効率よく
代謝してくれる
作用があります。

ふるふぎ大根

コールスローサラダ

フルーツミックス

おすまし

御飯

熱量 980 kcal 脂質 28.7 g
蛋白質 32.3 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
グリルチキン
～オニオンソース～
付け合わせ
～マッシュポテト&ミックスベジタブル～

チーズサラダ

カルピスゼリー

コンソメスープ

ライス

熱量 945 kcal 脂質 40.7 g
蛋白質 50.5g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
野菜たっぷり
ちゃんぽん

揚げシューマイ

野菜サラダ

ヨーグルト

ワカメ御飯

熱量 863 kcal 脂質 30.0 g
蛋白質 44.0 g 塩分 6.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
えび

焼きカレー
熱々のうちに
お召し上がり下さい。

マカロニサラダ

フルーチェ

コンソメスープ

熱量 1057 kcal 脂質 39.0 g
蛋白質 35.3g 塩分 4.1 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=262kcal、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。お気軽にログインして、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