



NO.48 -2 2013.2.25 ~ 2013.3.2



Monday
2/25

Tuesday
2/26

Wednesday
2/27

Thursday
2/28

Friday
3/1

Saturday
3/2

★今週のおすすめ★

◎2月25日(月) 夕食
チキンライス
東仁学生会館で
人気のメニューです。
ケチャップライスが
優しい味わいです。

◎2月27日(水) 夕食
すき焼き風煮物
味のしみこんだ牛肉は
御飯がすすみます!

どうぞお楽しみに!!

★今月の行事食★

◎3月2日(土) 夕食
桃の節句メニュー
春らしい華やかな
メニューを
ご用意しました。

どうぞお楽しみに♪

朝食

さつま揚げ きんぴらごぼう ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	プレーンオムレツ シエル& コーンのソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	チキンナゲット ごぼうと 系コンニャクの煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	豚肉入り 薄焼き玉子 厚揚げのそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の カレーパン粉焼き 豚肉と豆腐の 卵とじ 白菜と小松菜の おひたし 味噌汁 御飯	ポテトとコーン のマヨネーズ焼き 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 463 kcal 脂質 6.5 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

熱量 459 kcal 脂質 13.7 g
蛋白質 16.9 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 584 kcal 脂質 16.1 g
蛋白質 15.1 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 532 kcal 脂質 15.3 g
蛋白質 21.8 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 597 kcal 脂質 17.1 g
蛋白質 30.7 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 576 kcal 脂質 25.6 g
蛋白質 15.3 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ チキンライス かぼちゃコロッケ& イカフライ 野菜サラダ フルーツ コンソメスープ 熱量 907 kcal 脂質 16.7 g 蛋白質 27.9 g 塩分 3.6 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。 肉じゃが 胡麻ドレサラダ 納豆 味噌汁 御飯 熱量 849 kcal 脂質 26.9 g 蛋白質 48.8 g 塩分 5.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	★おすすめ★ すき焼き風煮物 野菜サラダ 人参しりしり ～沖縄家庭料理～ 味噌汁 御飯 熱量 676 kcal 脂質 25.0 g 蛋白質 27.0 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	和風おろし ハンバーグ 大根おろしとぼん酢で ハンバーグをさっぱりと お召し上がりください。 *付け合わせ* ～のりポテト～ ちぎり揚げの煮物 海藻サラダ 味噌汁 御飯 熱量 729 kcal 脂質 18.2 g 蛋白質 28.5g 塩分 5.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 えび	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。 きつねうどん 野菜サラダ アロエヨーグルト ゆかり御飯 熱量 769 kcal 脂質 26.5 g 蛋白質 20.5 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	★今月の行事食★ 桃の節句メニュー ちらし寿司 鶏肉の おろし竜田揚げ アスパラの ミモザサラダ はまぐりの 菜の花の汁物 甘酒 手作りクリーム あんみつ 熱量 973 kcal 脂質 32.8 g 蛋白質 44.6g 塩分 4.0g 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



東仁給食センター 2013.2.19