

Monday  
2/3

Tuesday  
2/4

Wednesday  
2/5

Thursday  
2/6

Friday  
2/7

Saturday  
2/8

★今月の行事食★

◎2月3日(月) 夕食

節分の日メニュー

節分に豆まきをするのは、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を減する(魔減)」に繋がると言われています。  
恵方巻きは、目を閉じて願い事を思い浮かべながら、無言で食べるとその願いが叶うと言われています。恵方は、その年の干支によって定められた最も良いとされる方角の事で、今年は**東北東**です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のおすすめ★

◎2月7日(金) 夕食

牛肉ともやしの

香味炒め

もやしは「生命の芽」と言われるほど、栄養価の高い食品として知られています。  
どうぞお楽しみに!

朝食

ミートボール  
けんちん煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 523 kcal 脂質 11.6 g  
蛋白質 19.2 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チキンナゲット  
マカロニの  
クリーム煮  
コールスローサラダ  
牛乳  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 587 kcal 脂質 16.4 g  
蛋白質 22.9 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

若鶏の  
ごま照り焼き  
厚揚げのさつと煮  
白菜とほうれん草  
のおひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 550 kcal 脂質 16.3 g  
蛋白質 22.7 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

じゃがバター  
オムレット  
糸コンニャクと  
挽肉の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 424 kcal 脂質 7.2 g  
蛋白質 13.2 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

焼き鮭  
ポークハムと  
野菜のソテー  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 412 kcal 脂質 5.8 g  
蛋白質 19.0 g 塩分 2.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

じゃが芋の  
ツナマヨオープン焼き  
ポークビーンズ  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 418 kcal 脂質 11.7 g  
蛋白質 19.2 g 塩分 2.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★行事食★  
かきたまうどん

おまかせフライ

コールスローサラダ

節分豆

恵方巻き

熱量 761 kcal 脂質 14.1 g  
蛋白質 29.7 g 塩分 4.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鯖の味噌煮  
鯖に含まれる  
DHAは、脳の動きを  
活性化します。  
「青魚の王様」と  
言われるほど  
栄養豊富な魚です。

鶏団子と  
春雨の中華煮

野菜サラダ  
納豆

おすまし・御飯

熱量 840 kcal 脂質 25.3 g  
蛋白質 42.9 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

野菜たっぷり  
ちゃんぽん  
野菜の旨みが  
スープに溶け込みます。

揚げ棒餃子

いよかん

御飯

熱量 926 kcal 脂質 27.4 g  
蛋白質 34.3 g 塩分 5.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鶏肉の味噌焼き  
柔らかい鶏肉を  
特製の味噌だれに  
漬け込み焼きました。  
\*付け合わせ\*  
～ソテー～

三色高野信田の  
煮物

野菜サラダ

おすまし

御飯

熱量 556 kcal 脂質 6.4 g  
蛋白質 18.7 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
牛肉ともやしの  
香味炒め

揚げ出し豆腐

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 681 kcal 脂質 30.5 g  
蛋白質 18.4 g 塩分 3.8 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。

コーンサラダ  
コーンは、  
ビタミンやミネラル等の  
栄養成分をバランス  
良く含んでいます。

フルーチェ

コンソメスープ

熱量 975 kcal 脂質 28.6 g  
蛋白質 28.2 g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。

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、給食センターTEL:042-463-2005 メール:diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。  
★携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html  
★給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/  
★メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。  
お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp



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  
(該当市内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