

No. 46 - 2

2014.2.10 ~ 2014.2.15

=Weekly menu=
Friday 2/14 Saturday 2/15

★今週のおすすめ★

◎2月12日(水) 夕食

親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵でふっくら
としました。

◎2月13日(木) 夕食

スパゲティ

ミートソース

挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。

どうぞお楽しみに!

★今月の行事食★

◎2月14日(金) 夕食

バレンタインメニュー

手作り生チョコ

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♪

Monday

2/10

朝食

肉巻き

五目煮

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 505 kcal 脂質 10.5g
蛋白質 18.5g 塩分 4.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉と野菜の
あんかけライス

野菜の旨みが
たっぷり入った
あんかけライスです。

かぼちゃコロッケ

コールスローサラダ

中華スープ

熱量 883 kcal 脂質 30.5g
蛋白質 20.0g 塩分 4.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Tuesday

2/11

Wednesday

2/12

Thursday

2/13

彩り野菜の
豆腐バーグ

里芋の煮物

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 478 kcal 脂質 14.7g
蛋白質 6.7g 塩分 4.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チーズオムレツ

ベーコンと
野菜の炒め物

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 416 kcal 脂質 10.8g
蛋白質 9.9g 塩分 2.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

白身魚の
カレーパン粉焼き

じゃがいもの
甘辛煮

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 440 kcal 脂質 17.9g
蛋白質 2.9g 塩分 2.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

目玉焼き

具だくさんポトフ

ミニサラダ

チーズトースト

コーヒー・紅茶

熱量 481 kcal 脂質 22.1g
蛋白質 20.9g 塩分 3.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

建国記念の日

★おすすめ★

親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵でふっくら
としました。

味噌田楽

野菜サラダ

おすまし

熱量 931 kcal 脂質 19.4g
蛋白質 35.1g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★

スパゲティ
ミートソース

ディアボロチキン
付け合わせ
~ソテー~

野菜サラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 1063 kcal 脂質 36.3g
蛋白質 45.2g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ビーフシチュー

クリーミー
コロッケ

コールスローサラダ

★行事食★
手作り生チョコ

ライス

熱量 1020 kcal 脂質 52.1g
蛋白質 26.8g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
かに

麻婆豆腐

ほどよい辛味は
食欲を増進させます!

パリっと春巻き

コールスローサラダ

中華スープ

御飯

熱量 780 kcal 脂質 32.6g
蛋白質 22.6g 塩分 3.5g
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
(該当年1985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



東京都食品衛生自主管理認証制度