

No. 47 - 2

2014.2.17 ~ 2014.2.22

=Weekly menu=
Friday 2/21 Saturday 2/22

Monday
2/17

Tuesday
2/18

Wednesday
2/19

Thursday
2/20

Friday
2/21

Saturday
2/22

★今週のおすすめ★

◎2月20日 (木) 夕食

グリルチキン

～オニオンソース～
香ばしく焼いたチキンに
オニオンソースを
かけました。

◎2月21日 (金) 夕食

担々麺

まろやかな香りと
コクのあるスープが
決め手です。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

◎2月22日 (土) 夕食

焼きカレー

とろけるチーズの
下には卵と
キーマカレーライス。

クエストありがとうございました。

朝食

プレーンオムレット

きんぴらごぼう

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

御飯

熱量 432 kcal 脂質 6.7 g
蛋白質 15.0g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ミニハンバーグ

ハムと野菜の
トマト煮

ミニサラダ

ジョア

パン

コーヒー・紅茶

熱量 587 kcal 脂質 15.2 g
蛋白質 26.8g 塩分 4.7 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

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 641 kcal 脂質 24.1 g
蛋白質 31.3g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

大判玉子焼き

ひじきの煮物

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 442 kcal 脂質 8.9 g
蛋白質 14.1g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

白身魚の
マヨチーズ焼き

ツナと
野菜のソテー

もやしと胡瓜の
胡麻酢和え

味噌汁

御飯

熱量 607 kcal 脂質 42.2 g
蛋白質 41.1g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ジャーマンポテト

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 475 kcal 脂質 14.7 g
蛋白質 16.2g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

開花井

開花井の名前の由来は、
文明開化時に入ってきた
豚肉と玉葱を使用して
いる事からという
説があります。

湯 奴

スパゲティ

サラダ

味噌汁

熱量 994 kcal 脂質 31.2 g
蛋白質 37.5g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

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。
付け合わせ
～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 772 kcal 脂質 14.3 g
蛋白質 35.0g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚肉と玉葱の
青椒肉絲風

青椒肉絲とは、
ピーマンなどの細切りと
肉の細切りを炒めた
料理のことです。

おまかせ煮物

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 744 kcal 脂質 11.5 g
蛋白質 25.8g 塩分 3.3 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
～ナポリタン～

チーズ

ミモザサラダ

グレープフルーツ

コンソメスープ

ライス

熱量 970 kcal 脂質 39.8 g
蛋白質 51.5g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
担々麺

まろやかな香りと
コクのあるスープが
決め手です。

揚げシュウマイ

もやしのナムル

野菜サラダ

御飯

熱量 1099 kcal 脂質 42.2 g
蛋白質 41.1g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★クエスト★
焼きカレー

とろけるチーズの
下には卵と
キーマカレーライス。

マカロニサラダ

パインゼリー

コンソメスープ

熱量 1049 kcal 脂質 37.5 g
蛋白質 34.3g 塩分 4.8 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
(該当賞内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



★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、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、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給食写真をご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/

★メニューの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。

お待ちしています。メニュークエスト:nst@tohjin.co.jp