

Monday
2/24

Tuesday
2/25

Wednesday
2/26

Thursday
2/27

Friday
2/28

Saturday
3/1

★今週のおすすめ★

◎2月24日(月) 夕食
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。

◎2月26日(水) 夕食
すき焼き風煮物
味のしみこんだ牛肉は
御飯が進みます。

◎3月1日(土) 夕食
とり天丼
サクッと揚げた鶏の
天ぶらを御飯の上へのせ、
天丼のタレをかけました。
削り節と刻み海苔が
美味しさを引き立てます。

どうぞお楽しみに!

朝食

さつま揚げ
切り干し大根の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 444 kcal 脂質 4.5g
蛋白質 18.9g 塩分 4.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

明太子オムレツ
マカロニのデミソース煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 431 kcal 脂質 11.0g
蛋白質 15.7g 塩分 3.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チキンナゲット
糸コンニャクとごぼうの煮物
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 584 kcal 脂質 15.4g
蛋白質 16.1g 塩分 3.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

笹かまぼこ
鶏肉と大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 434 kcal 脂質 20.0g
蛋白質 6.0g 塩分 4.4g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼きホッケ
豆腐と野菜の卵とじ
白菜とほうれん草のおひたし
味噌汁
御飯

熱量 325 kcal 脂質 27.5g
蛋白質 14.2g 塩分 4.9g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ポテトとコンの
マヨネーズ焼き
マカロニと野菜のコンソメ炒め
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 590 kcal 脂質 14.6g
蛋白質 21.4g 塩分 2.5g
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

北海道コロケ
コールスローサラダ
みかん
コンソメスープ

熱量 910 kcal 脂質 28.4g
蛋白質 22.7g 塩分 4.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼き鯖
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。

鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 943 kcal 脂質 47.0g
蛋白質 50.6g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
すき焼き風煮物

イカと野菜の
塩炒め
レタスサラダ
味噌汁
御飯

熱量 726 kcal 脂質 26.2g
蛋白質 33.0g 塩分 4.9g
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
特製の和風ソースで
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
~海苔ポテト~

ちぎり揚げの煮物
オニオンサラダ
味噌汁
御飯

熱量 737 kcal 脂質 18.9g
蛋白質 28.1g 塩分 4.8g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

あつあつおでん
大根・コンニャク・卵等
を煮込んだ優しい
味わいです。

チャプチェ
~韓国風炒め物~
野菜サラダ
御飯

熱量 799 kcal 脂質 23.5g
蛋白質 27.6g 塩分 3.6g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
とり天丼

サクッと揚げた
鶏の天ぶらを御飯に
のせ、天丼のタレを
かけました。削り節と
刻み海苔が美味しさを
引き立てます。
人参しりしり
野菜サラダ
味噌汁

熱量 1017 kcal 脂質 29.6g
蛋白質 30.8g 塩分 4.8g
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