

Monday
1/19

Tuesday
1/20

Wednesday
1/21

Thursday
1/22

Friday
1/23

Saturday
1/24

朝食

ヘルシー豆腐
ハンバーグ
ごぼうと
糸こんにゃくの煮物
茹でキャベツ
味付け海苔
味噌汁
御飯

目玉焼き
ミートボールの
コンソメ煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

肉巻きシュウマイ
鶏そぼろと
大根の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

千草焼き
厚揚げのさっと煮
おひたし
味噌汁
御飯

チキンバー
けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

ポテトの
マヨネーズ焼き
〜ブラックペパーがけ〜
マカロニと野菜の
コンソメ炒め
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 513 kcal 脂質 12.0 g
蛋白質 15.0g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 405 kcal 脂質 12.7 g
蛋白質 19.8g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 418 kcal 脂質 12.2 g
蛋白質 7.1g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 465 kcal 脂質 17.1 g
蛋白質 10.1g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 443 kcal 脂質 16.2 g
蛋白質 6.8g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

熱量 567 kcal 脂質 14.1 g
蛋白質 21.2g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
中華丼
様々な具材が入り、
旨味、栄養が詰まった
丼物となっています。

揚げシュウマイ
コールスローサラダ
いよかん
中華スープ

熱量 953 kcal 脂質 32.3 g
蛋白質 22.8g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

焼き鯖
〜大根おろし添え〜
鯖は「青魚の王様」と
言われるほど栄養価が
高い魚です。

ごろっと肉じゃが
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 815 kcal 脂質 29.6 g
蛋白質 44.5g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

おいしいね♪
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。

野菜コロッケ
コールスローサラダ
コンソメスープ

熱量 739 kcal 脂質 19.4 g
蛋白質 18.4g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
鶏モモ肉の
味噌だれ焼き
付け合わせ
〜野菜ソテー〜

フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 881 kcal 脂質 35.8 g
蛋白質 46.7g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
野菜たっぷり
タンメン

たっぷり
コーンコロッケ
コールスローサラダ
パインゼリー
御飯

熱量 599 kcal 脂質 12.0 g
蛋白質 22.6g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

キーマカレー
挽肉を用いた
インド料理の一つで、
玉葱と人参を
みじん切りにし
挽肉と煮込みました。

胡麻ドレサラダ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 986 kcal 脂質 33.1 g
蛋白質 25.6g 塩分 6.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・落花生

★今週のおすすめ★

◎1月19日(月) 夕食
中華丼
様々な具材が入り、
旨味、栄養が詰まった
丼物となっています。

◎1月22日(木) 夕食
鶏モモ肉の
味噌だれ焼き
柔らかい鶏肉を特製の
味噌だれに漬け込み
焼き上げました。

◎1月23日(金) 夕食
野菜たっぷりタンメン
野菜のしゃきしゃきした
食感がたまりません。

どうぞお楽しみに!



東仁学生食給食センターの表彰等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※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



★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「日本食品標準成分表2010」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。
ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には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(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/1/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/
★メニューのリンク先を募集しています。「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。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信相手を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。
東仁給食センター