

Monday
1/26

Tuesday
1/27

Wednesday
1/28

Thursday
1/29

Friday
1/30

Saturday
1/31

★今週のおすすめ★

◎1月26日(月)夕食
ふわふわ親子丼
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
ふっくらとじました。

◎1月28日(水)夕食
ディアボロチキン
ディアボロは「悪魔」を
意味します。鶏を焼いた
姿が悪魔のマントに
似ているからという
説があります。

◎1月30日(金)夕食
豚肉と野菜の香味炒め
具材のもやしは
「生命の芽」と言われる
ほど栄養価の高い野菜
として知られています。

どうぞお楽しみに!

朝食

さつま揚げ
豚肉と豆腐の煮物
茹でキャベツ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 487 kcal 脂質 8.7 g
蛋白質 20.4g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

チーズオムレツ
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 387 kcal 脂質 7.6 g
蛋白質 14.8g 塩分 2.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ちくわの磯辺揚げ
鶏肉と根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 553 kcal 脂質 18.7 g
蛋白質 13.3g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

海鮮ステーキ
きんぴらごぼう
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 421 kcal 脂質 9.7 g
蛋白質 9.5g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

アジフライ
肉団子と
野菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 515 kcal 脂質 16.9 g
蛋白質 10.1g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

プレーンオムレツ
ツナと
野菜のソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 359 kcal 脂質 15.0 g
蛋白質 10.5g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ふわふわ親子丼

海鮮団子の煮物
シャキシャキ
大根サラダ
みかん
味噌汁

熱量 877 kcal 脂質 18.7 g
蛋白質 34.9g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・えび

鯖の味噌煮
鯖に含まれる
DHAは、脳の働きを
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。

鶏挽肉と
豆腐の煮物
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 689 kcal 脂質 17.7 g
蛋白質 35.3g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
ディアボロチキン

フレッシュ
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 984 kcal 脂質 49.4 g
蛋白質 45.4g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

酸辣湯麺
オリジナルに仕上げた
酸っぱくて辛い
スープが決め手です。

カレーコロケ
コールスローサラダ
バナナ
御飯

熱量 652 kcal 脂質 15.5 g
蛋白質 23.1g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
豚肉と野菜の
香味炒め

あったか豆腐
フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 700 kcal 脂質 26.1 g
蛋白質 25.0g 塩分 4.8 g
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
和風ソースでさっぱりと
お召し上がり下さい。
付け合わせ
～パスタソース～

フレッシュ
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 720 kcal 脂質 25.8 g
蛋白質 24.6g 塩分 3.6 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
※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
(※当管内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。
熱量及び塩分量の数値は「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。
お待ちしています。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否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

