

★今月の行事食★

◎2月3日(火) 夕食
節分の日メニュー

節分に豆まきをするのは、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅)」に繋がると言われています。恵方巻きは、目を閉じて願い事を思い浮かべながら、無言で食べるとその願いが叶うと言われています。恵方は、その年の干支によって定められた最も良いとされる方角の事で、今年は西南西です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のおすすめ★

◎2月5日(木) 夕食

豚たま井
豚肉と玉葱を
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。
どうぞお楽しみに!



Monday
2/2

朝食

目玉焼き

田舎風煮物
~味噌仕立て~

茹でキャベツ

味付け海苔

おすまし

御飯

熱量 409 kcal 脂質 8.1 g
蛋白質 12.7g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品



Tuesday
2/3

ハッシュドポテト

具だくさんポトフ

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 468 kcal 脂質 20.4 g
蛋白質 12.7g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品



Wednesday
2/4

ハムチーズフライ

鶏肉と野菜の
春雨煮

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 502 kcal 脂質 14.0 g
蛋白質 12.2g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品



Thursday
2/5

ミートオムレット

ベーコンと
野菜のソテー

コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 409 kcal 脂質 11.0 g
蛋白質 9.8g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品



Friday
2/6

サーモンフライ

豆腐と野菜の煮物

おひたし

味噌汁

御飯

熱量 526 kcal 脂質 19.5 g
蛋白質 12.1g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品



Saturday
2/7

フレッシュ
エッグチーズ

マカロニの
クリーム煮

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 415 kcal 脂質 16.6 g
蛋白質 9.1g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

ジューシー

照り焼きチキン

特製の甘辛いタレが
決め手です。

付け合わせ
~野菜ソテー~

フレッシュ

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 930 kcal 脂質 34.8 g
蛋白質 46.1g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ふわふわ

かきたまうどん

ちくわの磯辺揚げ

コールスローサラダ

★行事食★
節分豆

恵方巻き

熱量 695 kcal 脂質 13.4 g
蛋白質 23.1g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・かに

豚肉と野菜の
中華旨煮

野菜の旨味がたっぷりと
入った一品です。

蒸しシュウマイ

コールスローサラダ

中華スープ

御飯

熱量 567 kcal 脂質 15.0 g
蛋白質 18.5g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
豚たま井

豚肉と玉葱をだしの
効いた井つゆで
味付けし、卵で
ふっくらとしました。

さつま揚げの煮物

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

熱量 848 kcal 脂質 21.0 g
蛋白質 30.8g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の
五目味噌炒め

豚肉と野菜を特製の
辛味噌で炒めました。

シヤキシヤキ
大根サラダ

りんご

おすまし

御飯

熱量 584 kcal 脂質 18.4 g
蛋白質 20.5g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

オリジナル
チキンカレー

柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。

シーザーサラダ

カルピスゼリー

コーンスープ

熱量 999 kcal 脂質 30.6 g
蛋白質 25.6g 塩分 5.0 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定制度」更新
※2009年5月
「東京都食品衛生自主管理認定制度」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定制度」取得



★週間メニューには、カロリー・アレルゲン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、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。
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を食べたい!」などのご意見・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。メニューリンク先: 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。

