

NO.46 - 2

★今週のおすすめ★

◎2月10日(火) 夕食
ガーリック

照り焼きチキン
こんがり焼いたチキンに
ガーリックソースを
かけました。
スタミナ満点、御飯が
進むおかずです。

◎2月13日(金) 夕食
とり天井

サクッと揚げた
鶏の天ぷらを御飯に
のせ、天井のタレを
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。

★今月の行事食★

◎2月14日(土) 夕食
バレンタインメニュー

手作り生チョコ
東仁学生会館
特製のバレンタインデザート♪
なめらかな口どけの
生チョコです。

どうぞお楽しみに♪



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
(該当管内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

2015.2.9 ~ 2015.2.14

Monday
2/9

朝食

ベーコン
ポテトバーグ
けんちん煮物
茹でキャベツ
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 461 kcal 脂質 7.9 g
蛋白質 18.2g 塩分 4.3 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

夕食

ちゃんぽん
野菜の旨みが
スープに溶け込みます。

野菜コロッケ

コールスローサラダ

御飯

熱量 636 kcal 脂質 20.6 g
蛋白質 23.5g 塩分 5.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

Tuesday
2/10

千草焼き

ロールキャベツ

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 332 kcal 脂質 8.0 g
蛋白質 13.3g 塩分 3.4 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★

ガーリック
照り焼きチキン
付け合わせ
~野菜ソテー~

シャキシャキ
大根サラダ

みかんゼリー

コンソメスープ

ライス

熱量 837 kcal 脂質 34.3 g
蛋白質 44.9g 塩分 4.4 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

Wednesday
2/11

建国記念の日

Thursday
2/12

目玉焼き

ひじきの煮物

茹でキャベツ

味噌汁

御飯

熱量 449 kcal 脂質 15.3 g
蛋白質 11.8g 塩分 3.2 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

絶品!

マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

肉巻き
シュウマイ

コールスローサラダ

中華スープ

御飯

熱量 654 kcal 脂質 16.5 g
蛋白質 24.7g 塩分 3.0 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

=Weekly menu=
Friday 2/13
Saturday 2/14

白身魚の
カレーパン焼き

ごぼうと
糸こんにゃくの煮物

おひたし

味噌汁

御飯

熱量 462 kcal 脂質 17.8 g
蛋白質 5.3g 塩分 3.8 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
とり天井

揚げボールの煮物

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

熱量 924 kcal 脂質 23.7 g
蛋白質 30.9g 塩分 4.8 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品・えび

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き

ウインナーと野菜の
クリーム煮

コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 346 kcal 脂質 13.7 g
蛋白質 9.1g 塩分 2.5 g
七大アレルギー：卵・小麦
乳製品

ハヤシライス
牛肉と野菜を
じっくり煮込みました。

厚切りハムカツ

コールスローサラダ

★行事食★
手作り生チョコ

コンソメスープ

熱量 1146 kcal 脂質 47.1 g
蛋白質 23.5g 塩分 5.2 g
七大アレルギー：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。

