

★今週のおすすめ★

◎1月18日 (月) 夕食  
タンメン

野菜のシャキシャキした食感がたまりません。

◎1月20日 (水) 夕食  
The☆鶏丼

鶏そぼろと卵そぼろ、  
鶏肉の照り焼きが  
のった丼物です。

◎1月21日 (木) 夕食  
肉豆腐

豆腐に含まれる  
レシチンには脳を  
活性化させ、記憶力や  
集中力を高める効果が  
あります。

どうぞお楽しみに！

Monday 1/18	Tuesday 1/19	Wednesday 1/20	Thursday 1/21	Friday 1/22	Saturday 1/23
----------------	-----------------	-------------------	------------------	----------------	------------------

<p><b>朝食</b> ねぎ焼き</p> <p>糸こんにゃくの そぼろ煮</p> <p>もやしのおかか和え</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p> <p>熱量 396 kcal 脂質 2.9g 蛋白質 13.6g 塩分 4.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>	<p>ベーコン ポテトバーグ</p> <p>ロールキャベツ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>パン</p> <p>コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 361 kcal 脂質 9.0g 蛋白質 14.8g 塩分 3.5g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>	<p>ミートオムレツ</p> <p>厚揚げのさつと煮</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p> <p>熱量 476 kcal 脂質 11.5g 蛋白質 16.7g 塩分 3.6g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>	<p>じゃが芋の ツナマヨオープン焼き</p> <p>ウインナーと 野菜のソテー</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p> <p>熱量 479 kcal 脂質 14.5g 蛋白質 10.4g 塩分 2.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>	<p>さつま揚げ</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p> <p>熱量 428 kcal 脂質 4.6g 蛋白質 14.8g 塩分 3.9g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>	<p>目玉焼き</p> <p>白菜のクリーム煮</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>パン</p> <p>コーヒー・紅茶</p> <p>熱量 424 kcal 脂質 15.2g 蛋白質 16.5g 塩分 3.1g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>
---	---	---	---	---	--

<p><b>夕食</b> ★おすすめ★ タンメン</p> <p>野菜のシャキシャキした食感がたまりません。</p> <p>アジフライ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>御飯</p> <p>熱量 855 kcal 脂質 15.7g 蛋白質 28.7g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>	<p>★おすすめ★ The☆鶏丼</p> <p>鶏そぼろと卵そぼろ、 鶏肉の照り焼きが のった丼物です。</p> <p>照りマヨハンバーグ</p> <p>柔らかいハンバーグに マヨネーズを添えました。 照り焼きソースの相性が 抜群です。 *付け合わせ* ～ナポリタン～</p> <p>フレッシュ 野菜サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p> <p>熱量 757 kcal 脂質 24.5g 蛋白質 24.8g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>	<p><b>五目巾着の煮物</b></p> <p>フレッシュ 野菜サラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p> <p>熱量 1083 kcal 脂質 30.7g 蛋白質 49.3g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>	<p><b>肉豆腐</b></p> <p>蒸しシュウマイ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>御飯</p> <p>熱量 672 kcal 脂質 17.4g 蛋白質 25.9g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>	<p>鶏モモ肉の 味噌だれ焼き</p> <p>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。 *付け合わせ* ～野菜ソテー～</p> <p>フレッシュ 野菜サラダ</p> <p>おすまし</p> <p>御飯</p> <p>熱量 854 kcal 脂質 35.3g 蛋白質 46.2g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>	<p>カツカレー</p> <p>サクッと揚げた トンカツをカレーに トッピングしました。</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>熱量 1092 kcal 脂質 38.7g 蛋白質 29.9g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品</p>
---	---	---	---	--	--



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、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してい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!」も一度このメニューを食べたい!」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。