

★今週のおすすめ★

◎1月29日(金) 夕食  
豚肉と野菜の香味炒め

豚肉と野菜を特製の香味タレで炒めました。

◎1月30日(土) 夕食  
とり天丼

サクッと揚げた鶏の天ぶらを御飯にのせ、天丼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。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

◎1月27日(水) 夕食  
ふわふわ

かきたまうどん

寒くなってきた

この時期に心も身体も

温まるうどんです。

クエストありがとうございました。



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

Monday  
1/25

朝食

ミートボール

ひじきの煮物

ワカメとキュウリと  
ツナの和え物

味噌汁

御飯

熱量 605 kcal 脂質 17.6g  
 蛋白質 17.2g 塩分 4.8g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品

夕食

中華丼  
 様々な食材が入り、旨味、栄養が詰まった丼物となっています。

春雨サラダ

りんご

中華スープ

熱量 705 kcal 脂質 13.2g  
 蛋白質 15.7g 塩分 2.0g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品・えび

Tuesday  
1/26

プレーンオムレツ

ウインナーと  
野菜のコンソメ煮

コールスローサラダ\*

パン

コーヒー・紅茶

熱量 354 kcal 脂質 10.3g  
 蛋白質 14.7g 塩分 3.1g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品

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。

豚肉と野菜の  
塩だれ炒め

フレッシュ  
野菜サラダ

おすまし

御飯

熱量 722 kcal 脂質 20.8g  
 蛋白質 31.7g 塩分 4.8g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品

Wednesday  
1/27

ヘルシー豆腐  
ハンバーグ

ツナと野菜のソテー

コールスローサラダ\*

味噌汁

御飯

熱量 457 kcal 脂質 13.7g  
 蛋白質 13.4g 塩分 2.7g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品

★リクエスト★  
 ふわふわ  
 かきたまうどん  
 寒くなってきたこの時期に心も身体も温まるうどんです。

メンチカツ

コールスローサラダ\*

カルピスゼリー

御飯

熱量 791 kcal 脂質 13.4g  
 蛋白質 23.7g 塩分 5.0g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品

Thursday  
1/28

ジャーマンポテト

豆腐と野菜の煮物

コールスローサラダ\*

味噌汁

御飯

熱量 485 kcal 脂質 8.8g  
 蛋白質 13.7g 塩分 4.1g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品

香味塩だれチキン  
 風味豊かな塩だれに鶏肉を漬け込み香ばしく焼き上げました。  
 \*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 843 kcal 脂質 39.8g  
 蛋白質 44.8g 塩分 4.8g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品

Friday  
1/29

ちくわの磯辺揚げ

ツナと根菜の煮物

コールスローサラダ\*

味噌汁

御飯

熱量 535 kcal 脂質 12.0g  
 蛋白質 16.5g 塩分 3.9g  
 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  
 豚肉と野菜を特製の香味タレで炒めました。御飯がすすむおかずです。

がんもの煮物

フレッシュ  
野菜サラダ

おすまし

御飯

熱量 747 kcal 脂質 25.8g  
 蛋白質 25.2g 塩分 4.9g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品

Saturday  
1/30

ポテトの  
マヨネーズ焼き  
~ブラックペッパーがけ~

スープ春雨

コールスローサラダ\*

パン

コーヒー・紅茶

熱量 589 kcal 脂質 24.3g  
 蛋白質 14.9g 塩分 3.5g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品・えび

★おすすめ★  
 とり天丼  
 サクッと揚げた鶏の天ぶらを御飯にのせ、天丼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。

ちくわと大根の煮物

フレッシュ  
野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 953 kcal 脂質 23.8g  
 蛋白質 35.0g 塩分 4.8g  
 七大アレルゲン：卵・小麦  
 乳製品



★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。  
 熱量及び塩分量等の数値は「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/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。

