

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎2月1日(月) 夕食
韓国風プルコギ丼
豚肉と野菜を焼き肉風に炒め御飯にのせました。

どうぞお楽しみに!

季節のメニュー🍡

◎2月3日(水) 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、今年南南東です。

どうぞお楽しみに♪

| Monday 2/1 | Tuesday 2/2 | Wednesday 2/3 | Thursday 2/4 | Friday 2/5 | Saturday 2/6 |
|--|--|---|---|--|---|
| 朝食 蒸しシュウマイ ごぼうと糸こんにゃくの煮物 もやしのナムル 味噌汁 御飯 | ベーコンポテトバーグ 白菜のクリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶 | ミートオムレツ 鶏挽肉と根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯 | じゃが芋のツナマヨオープン焼き 切り干し大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯 | 焼きししやも キャベツ そばろソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯 | miniハンバーグ 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 547 kcal 脂質 12.7g 蛋白質 17.4g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 熱量 409 kcal 脂質 11.6g 蛋白質 14.7g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 熱量 392 kcal 脂質 4.2g 蛋白質 12.0g 塩分 3.3g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 熱量 435 kcal 脂質 5.0g 蛋白質 11.3g 塩分 3.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 熱量 492 kcal 脂質 11.1g 蛋白質 21.0g 塩分 3.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 熱量 431 kcal 脂質 15.2g 蛋白質 16.9g 塩分 3.7g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 |
| 夕食 お薦めメニュー♪ 韓国風プルコギ丼 豚肉と野菜を焼き肉風に炒め御飯にのせました。 | 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* ~ナポリタン~ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯 | けんちんうどん 野菜コロッケ コールスローサラダ 季節のメニュー🍡 節分豆 恵方巻き | 豚肉と野菜の中華旨煮 野菜の旨味がたっぷり入った一品です。 フレッシュ野菜サラダ パインゼリー 中華スープ 御飯 | 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。 コーンコロッケ コールスローサラダ りんご 御飯 | 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。 マカロニサラダ ヨーグルト コンソメスープ |
| 熱量 910 kcal 脂質 25.3g 蛋白質 25.5g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 熱量 990 kcal 脂質 36.1g 蛋白質 48.1g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 熱量 734 kcal 脂質 15.4g 蛋白質 23.8g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・かに | 熱量 512 kcal 脂質 11.0g 蛋白質 11.1g 塩分 2.2g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・えび | 熱量 800 kcal 脂質 13.5g 蛋白質 24.3g 塩分 3.3g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品 | 熱量 1088 kcal 脂質 36.7g 蛋白質 28.1g 塩分 5.0g 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 東京都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・アレルギー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/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・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。