

No. 45 - 2

2016.2.8 ~ 2016.2.13

Monday
2/8

Tuesday
2/9

Wednesday
2/10

Thursday
2/11

=Weekly menu=
Friday
2/12
Saturday
2/13

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎2月9日(火) 夕食
ガーリック
照り焼きチキン
鶏肉をガーリックソースに
漬け込み香ばしく
焼き上げました。
どうぞお楽しみに!

季節のメニュー🍡

◎2月13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。
14日が日曜日の為、
13日に提供します。
どうぞお楽しみに♪

朝食
プレーンオムレツ

きんぴらごぼう
もやしのおかか和え
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 448 kcal 脂質 6.7 g
蛋白質 17.1 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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。

蒸しシュウマイ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 722 kcal 脂質 20.4 g
蛋白質 27.8 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

チキンバー
ベーコンと
野菜のソテー
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 408 kcal 脂質 13.2 g
蛋白質 17.8 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

お薦めメニュー♪
ガーリック
照り焼きチキン
付け合わせ
～ナポリタン～

シャキシャキ
大根サラダ
味噌汁
御飯

熱量 989 kcal 脂質 35.5 g
蛋白質 49.7 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ミートボール
豆腐と野菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 545 kcal 脂質 11.9 g
蛋白質 17.8 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

おいしいね♪
チキンライス
鶏肉とケチャップの
相性は抜群です。

アジフライ
コールスローサラダ
フルーツゼリー
コンソメスープ

熱量 786 kcal 脂質 16.7 g
蛋白質 21.2 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

建国記念の日

さつま揚げ
けんちん煮物
ワカメとキュウリと
ツナの和え物
味噌汁
御飯

熱量 543 kcal 脂質 11.6 g
蛋白質 19.7 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の
五味噌炒め
豚肉と野菜を特製の
辛味噌で炒めました。

餅巾着の煮物
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 762 kcal 脂質 31.4 g
蛋白質 22.2 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ポテトの
マヨネーズ焼き
～ブラックペッパーがけ～
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 560 kcal 脂質 26.5 g
蛋白質 14.0 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン：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。

野菜コロッケ
コールスローサラダ
季節のメニュー🍡
手作り生チョコ
コンソメスープ

熱量 1196 kcal 脂質 49.9 g
蛋白質 23.4 g 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



★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/
★メニューのリンク先を募集しています。「こんなメニューが食べたい!」なども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相手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。

