

# =Weekly menu=

2018.2.19 ~ 2018.2.24

NO. 47-1

Monday  
2/19

Tuesday  
2/20

Wednesday  
2/21

Thursday  
2/22

Friday  
2/23

Saturday  
2/24

morning

コーシューマイ 目玉焼き ミニ海藻サラダ 味噌汁 御飯	miniハンバーグ ハッシュポテト コールドサラダ パン コヒー・紅茶	マスの塩焼き 切り干し大根の煮物 おひたし 味噌汁 御飯	チーズオムレツ ハムステーキ コールドサラダ 味噌汁 御飯	あげたてさつま揚げ ひじきの煮物 もやしと枝豆の茹でサラダ 味噌汁 御飯	ジャーマンポテト NEW ベーコンと野菜の中華旨煮 コールドサラダ パン コヒー・紅茶
---	---	--	---	--	--

熱量 445 kcal 脂質 10.4 g 蛋白質 15.2g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 543 kcal 脂質 25.8 g 蛋白質 16.1g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 395 kcal 脂質 4.0 g 蛋白質 14.5g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 442 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 14.9g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 491 kcal 脂質 12.0 g 蛋白質 17.1g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 438 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 14.1g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品
--	--	---	--	--	--

dinner

加-うどん 程よくスパイシーな加-が決め手の、とろ〜りあつあつメニューです。 白身チーズフライ *付け合わせ* コールドサラダ ヨーグルト 御飯	豚肉と野菜のジューズ 生姜がピリッとさわやかに香り、食欲をそそります!野菜もたっぷり摂れ、栄養満点です!! ねばねば湯奴 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ ふんわり鶏つくね Bowl やわらかい鶏のつくねとシャキシャキのレタスをのせた丼です。マネズと合わせて、おいしさ倍増です! さつま揚げの煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁	鯖の西京焼き 脂ののった鯖に甘めの味噌味が、更においしさを引き立てます。 ごろっと肉じゃが 白菜と水菜のサラダ 味噌汁 御飯	クリームカクオンクラク クリームな口当たりに仕上げました。チーズがとろけるあつあつのうちに召し上がり下さい。 メンチカツ *付け合わせ* コールドサラダ コンソメスープ ライス	天津井 ふわふわのかに玉に、とろ〜り甘酢あんが相性抜群のおいしさです! 春雨サラダ フルーツゼリー 中華スープ
--	---	---	---	--	---

熱量 635 kcal 脂質 21.1 g 蛋白質 18.7g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 686 kcal 脂質 25.0 g 蛋白質 22.7g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 777 kcal 脂質 17.8 g 蛋白質 19.3g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 688 kcal 脂質 19.0 g 蛋白質 34.7g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 784 kcal 脂質 42.5 g 蛋白質 29.5g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品	熱量 766 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 16.2g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦乳製品・エビ・カニ
--	--	--	--	--	---

☆今週のおすすめ☆

◎2月21日(水) 夕食

ふんわり

鶏つくね Bowl

柔らかい鶏のつくねと

シャキシャキのレタスを

のせた丼です。

マネズと合わせて、

おいしさ倍増です!

どうぞお楽しみに!

☆今週の新メニュー☆

◎2月24日(土) 朝食

NEW ベーコンと野菜の中華旨煮

新メニューも楽しみに

お待ち下さい。



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、加-・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](http://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://ameblo.jp/tohjin1970/>

東仁給食センター 2018.2.13

書類保管期間 2018.3.11迄