

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

1/21

1/22

1/23

1/24

1/25

1/26

1/27

朝食

さつま揚げ
吉野煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

スペイン風
オムレツ
マカロニと野菜
のカレー粉炒め
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

山芋入りふんわり
豆腐ハンバーグ
キャベツそぼろ
ソテー
ミニサラダ
味噌汁
御飯

肉巻き
きんぴらごぼう
もやしと胡瓜の
胡麻ドレがけ
味噌汁
御飯

白身魚のカレー
パン粉焼き
五目煮
白菜のおひたし
味噌汁
御飯

ポテトグラタン
野菜の
チャウダー
ミニサラダ
牛乳
揚げパン
コーヒー・紅茶

イカの
みりん焼き
卵と野菜の
炒め物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 551 kcal 脂質 10.5 g 蛋白質 23.5 g 塩分 2.6 g
 熱量 450 kcal 脂質 11.9 g 蛋白質 15.4 g 塩分 2.2 g
 熱量 535 kcal 脂質 15.8 g 蛋白質 17.2 g 塩分 2.6 g
 熱量 475 kcal 脂質 10.6 g 蛋白質 11.8 g 塩分 2.9 g
 熱量 446 kcal 脂質 6.0 g 蛋白質 22.0 g 塩分 2.1 g
 熱量 584 kcal 脂質 23.5 g 蛋白質 19.4 g 塩分 2.3 g
 熱量 474 kcal 脂質 13.0 g 蛋白質 20.5 g 塩分 2.2 g

夕食

麻婆豆腐
揚げ棒餃子と
花咲きいか焼売
MIXサラダ
手作り杏仁豆腐
中華スープ
御飯

焼き鯖
鶏肉のガシューナツ
炒め
野菜サラダ
納豆
のっぺい汁
御飯

★おすすめ★
ツナとベーコンの
トマトクリームスパゲティ
野菜コロッケ &
ヒレカツ
コールスローサラダ
コンソメスープ
ゆかり御飯

★おすすめ★
ジューシー鶏の
唐揚げ
味噌田楽
コールスローサラダ
フルーツ
おすまし
御飯

★おすすめ★
味噌煮込み風
うどん
竹輪の磯辺揚げ
MIXサラダ
アロエ
ヨーグルト
御飯

デミソースde
ハンバーグ
シーザーサラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ
ライス

ベニス風ドリア
おまかせフライ
野菜サラダ
フルーツ
コーンスープ

熱量 855 kcal 脂質 32.0 g 蛋白質 28.9 g 塩分 4.0 g
 熱量 768 kcal 脂質 28.9 g 蛋白質 38.5 g 塩分 3.8 g
 熱量 817 kcal 脂質 26.0 g 蛋白質 28.2 g 塩分 5.3 g
 熱量 1062 kcal 脂質 43.6 g 蛋白質 37.7 g 塩分 4.6 g
 熱量 771 kcal 脂質 24.9 g 蛋白質 36.3 g 塩分 4.7 g
 熱量 713 kcal 脂質 20.6 g 蛋白質 26.1 g 塩分 3.3 g
 熱量 1011 kcal 脂質 32.1 g 蛋白質 28.7 g 塩分 4.6 g

★今週のおすすめ★

◎1月23日 (水) 夕食
ツナとベーコンの
トマトクリームスパゲティ

トマトベースにツナ、ベーコン、マッシュルームなどの具材を入れ、仕上げました。

◎1月24日 (木) 夕食
ジューシー鶏の
唐揚げ

夜で旨味を閉じ込め、ジューシーに揚げた唐揚げです。みんな大好きなおかずです。

◎1月25日 (金) 夕食
味噌煮込み風うどん

鶏肉と野菜の旨味を味噌と調和させたスープが決め手です。

どうぞお楽しみに！！



東仁学生会館給食センターの表彰等
 ※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



カロリー・アレルギー表示について

熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」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。)献立に使用している食品の七大アレルギー物質(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、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽にエントリーして、是非活用してみたいお昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧いただけます。

左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく！ 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/l/m.html

メニューのリンク先・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ！ [メニューリンク先:nst@tohjin.co.jp](mailto:nst@tohjin.co.jp) 栄養相談:diet@tohjin.co.jp

