

★今週のおすすめ★

◎1月28日(月) 夕食

照り焼きチキン

照り焼きの香ばしい風味が食欲をかき立てます。

◎2月1日(金) 夕食

クリームシチュー

寒さが厳しいこの時期に心も体もほっとするシチューです。

どうぞお楽しみに♪

Monday  
1/28

Tuesday  
1/29

Wednesday  
1/30

Thursday  
1/31

Friday  
2/1

Saturday  
2/2

Sunday  
2/3

朝食

ハムサラダフライ  
ごぼうと糸こんにゃくの炒め煮  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

スクランブルエッグ  
肉団子と野菜のコンソメ煮  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

笹かまぼこ  
もやしの香味炒め  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

ごまひじきバーグ  
筑前煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

焼き鯖  
挽き肉と大根の煮物  
青菜のピナツツ和え  
味噌汁  
御飯

ハム&エッグ  
ロールキャベツ  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

ミニハンバーグ & ウインナー  
じゃがバター  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 521 kcal 脂質 7.9 g 蛋白質 14.5 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 508 kcal 脂質 20.0 g 蛋白質 24.6 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 414 kcal 脂質 6.6 g 蛋白質 19.1 g 塩分 2.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 506 kcal 脂質 7.1 g 蛋白質 12.0 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 498 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 23.4 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 397 kcal 脂質 12.3 g 蛋白質 19.8 g 塩分 2.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 628 kcal 脂質 19.9 g 蛋白質 20.3 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★  
照り焼きチキン  
\*付け合わせ\*  
~ポテト&ソテー~  
オニオンサラダ  
フルーツ  
味噌汁  
御飯

焼きホッケ  
脂がのったホッケは、食欲をそそります。  
豆腐の肉味噌のせ  
わかめサラダ  
飲むヨーグルト  
おすまし  
御飯

豚肉の生姜焼き  
人気のメニューです♪  
生姜の風味がきいた豚肉は御飯が進みます。  
海鮮ボールの煮物  
コールスローサラダ  
ジャーマンポテト  
味噌汁  
御飯

中華丼  
様々な具材が入り、旨み、栄養が詰まった丼物となっています。  
湯奴  
野菜サラダ  
ジャムヨーグルト  
中華スープ

★おすすめ★  
クリームシチュー  
エビカツ & イカリングフライ  
コールスローサラダ  
コーヒーゼリー  
ライス

天ぷら盛り合わせ  
サクッと揚がった食材をご賞味下さい。  
ぎつねそば  
ツナサラダ  
★今月の行事食★  
節分豆  
恵方巻き

野菜たっぷりチャンポン  
野菜をたっぷりを使い、これだけで満腹になりそうな一品です。  
揚げシユウマイ  
コールスローサラダ  
フルーツ  
御飯

熱量 1173 kcal 脂質 41.0 g 蛋白質 50.1 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 699 kcal 脂質 15.4 g 蛋白質 43.3 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 894 kcal 脂質 36.0 g 蛋白質 39.9 g 塩分 4.4 g エビ  
 熱量 840 kcal 脂質 22.7 g 蛋白質 28.6 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1101 kcal 脂質 43.6 g 蛋白質 41.2 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1072 kcal 脂質 35.5 g 蛋白質 32.2 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 827 kcal 脂質 27.6 g 蛋白質 44.1 g 塩分 8.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★今月の行事食★

◎2月2日(土) 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、今年は南南東です。

どうぞお楽しみに♪



東京都食品衛生自主管理認証制度

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。お気軽にに登録して、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/i/m.html  
 メニューのリクエスト・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! メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp 栄養相談:diet@tohjin.co.jp

