

Monday 2/4 Tuesday 2/5 Wednesday 2/6 Thursday 2/7 Friday 2/8 Saturday 2/9 Sunday 2/10

★今週のおすすめ★

◎2月4日(月) 夕食
牛井
～温泉卵付き～

温泉卵をトッピングして
お召し上がりいただく
のがおすすめです。

◎2月6日(水) 夕食
五目あんかけ
ラーメン

旬の白菜を
たっぷりを使い、
具沢山に
仕上げました。

◎2月7日(木) 夕食
豚肉の特製味噌焼き
豚肉はビタミン豊富で
体も頭も元気に
してくれる食材です!

どうぞお楽しみに♪

朝食

若鶏の ごま照り焼き 田舎風煮物 ～合わせ味噌仕立て～ ミニサラダ 味付け海苔 おすまし 御飯	ハムチーズ ピカタ ポークビーンズ ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	ミートボール 厚揚げの さっと煮 白菜のおひたし 味噌汁 御飯	ベーコン& エッグ 鶏肉と根菜の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 切り干し大根の 煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	ハムステーキ マカロニの クリーム煮 コールスローサラダ チーズトースト コーヒー・紅茶	チーズロール ポークハムと 野菜のソテー ミニサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	--	--	---	--

熱量 456 kcal 脂質 7.6 g 熱量 516 kcal 脂質 20.9 g 熱量 566 kcal 脂質 15.7 g 熱量 580 kcal 脂質 21.8 g 熱量 430 kcal 脂質 5.1 g 熱量 442 kcal 脂質 15.1 g 熱量 417 kcal 脂質 7.9 g
 蛋白質 15.3g 塩分 2.3g 蛋白質 22.7g 塩分 2.8g 蛋白質 20.0g 塩分 2.7g 蛋白質 22.7g 塩分 2.8g 蛋白質 19.7g 塩分 2.1g 蛋白質 22.1g 塩分 2.2g 蛋白質 21.5g 塩分 2.7g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ 牛井 ～温泉卵付き～ イカと野菜の 塩炒め 胡麻ドレサラダ フルーツ 味噌汁 御飯	赤魚の唐揚げ ～野菜あんかけ～ 赤魚をカラッと揚げ、 サクサクの食感に 仕上げました。 鶏肉と野菜の マヨネーズ炒め 野菜サラダ 納豆 具だくさん豚汁 御飯	★おすすめ★ 五目あんかけ ラーメン 焼き餃子 MIXサラダ 手作り パンナコッタ ～ストロベリーソース～ チャーハン	★おすすめ★ 豚肉の 特製味噌焼き 揚げ出し豆腐 わかめサラダ ジャーマンポテト おすまし 御飯	麻婆豆腐 ほよい辛みは食欲を 増進させます。 パリっと春巻き MIXサラダ 杏仁マンゴー プリン 中華スープ 御飯	チキンカレー 柔らかい鶏肉が 嬉しいカレーです。 マーメイド サラダ フルーツ ヨーグルト コンソメスープ	照りマヨ ハンバーグ *付け合わせ* ～パスタソテー～ 柔らかい粗挽きの ハンバーグにマヨネーズを添え ました。照り焼きソースと の相性が抜群です。 肉じゃが 野菜サラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	---	---	--	---

熱量 1191 kcal 脂質 41.9 g 熱量 1099 kcal 脂質 53.2 g 熱量 860 kcal 脂質 33.4 g 熱量 1012 kcal 脂質 43.6 g 熱量 967 kcal 脂質 39.1 g 熱量 1054 kcal 脂質 32.6 g 熱量 861 kcal 脂質 27.8 g
 蛋白質 55.6g 塩分 5.2g 蛋白質 53.1g 塩分 4.0g 蛋白質 30.6g 塩分 3.1g 蛋白質 41.1g 塩分 4.7g 蛋白質 24.1g 塩分 3.9g 蛋白質 38.8g 塩分 5.0g 蛋白質 33.3g 塩分 4.6g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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、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。お気に入り登録して、是非活用してみたいお客様に、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になります。

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