



2013.2.11 ~ 2013.2.17

=Weekly menu=

Monday
2/11

Tuesday
2/12

Wednesday
2/13

Thursday
2/14

Friday
2/15

Saturday
2/16

Sunday
2/17

★今週のおすすめ★

◎2月13日（水）夕食
ジューシー鶏の
唐揚げ

衣で旨味を閉じ込め、
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。

◎2月15日（金）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。

どうぞお楽しみに！！

★今月の行事食★

◎2月14日（木）夕食
バレンタインメニュー
東仁特製生チョコ

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。

どうぞお楽しみに♪

朝食

肉巻き 豆腐と 野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	玉子焼き 里芋の煮物 スパゲティ サラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	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 もやしと胡瓜の 胡麻酢和え 味噌汁 御飯	ハム&エッグ じゃが芋の 甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の マヨネーズ焼き ベーコンと野菜の 炒め物 ミニサラダ ジョア パン コーヒー・紅茶 御飯	チーズオムレツ 具たくさん ポトフ ミニサラダ ジョア パン 御飯	ポテトグラタン 野菜たっぷり 春雨煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	--	---	---	--

熱量 527 kcal 脂質 11.5 g 蛋白質 19.0 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 628 kcal 脂質 17.0 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
熱量 574 kcal 脂質 17.3 g 蛋白質 18.0 g 塩分 3.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 500 kcal 脂質 9.2 g 蛋白質 16.3 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 525 kcal 脂質 19.1 g 蛋白質 19.7 g 塩分 2.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 483 kcal 脂質 13.6 g 蛋白質 21.2 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 545 kcal 脂質 10.8 g 蛋白質 17.1 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉と 野菜のあんかけ ライス 野菜の旨みが たっぷり入った あんかけライスです。 蒸籠セット MIXサラダ フルーツ 中華スープ	鯖の味噌煮 特製の味噌ダレで じっくり煮込みました。 人気のあるおかずです。 豚肉と野菜の 塩だれ炒め 和風サラダ フルーツ けんちん汁 御飯	★おすすめ★ ジューシー鶏の 唐揚げ おでん 春雨サラダ ～マヨネーズ和え～ 味噌汁 御飯	ビーフシチュー 熱々のビーフシチューは 体が温まります。 クリームコロッケ & ポテトフライ ミモザサラダ ライス	★おすすめ★ ツナとベーコンの トマトクリームスパゲティ *付け合わせ* ～ソテー～ ディアボロ チキン 野菜サラダ コンソメスープ ライス	牛肉の香味炒め 牛肉ともやしを 和風のソースで 味付けしました。 魚河岸揚げの 煮物 大根と水菜の サラダ フルーツ 味噌汁 御飯	チキンの ねぎ塩焼き ねぎ塩ダレをかけて 香ばしく 焼き上げました。 *付け合わせ* ～のりポテト～ 味噌田楽 コーンサラダ おすまし 御飯
--	--	--	---	---	---	--

熱量 1000 kcal 脂質 30.7 g 蛋白質 26.0 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 842 kcal 脂質 25.5 g 蛋白質 37.6 g 塩分 3.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 1221 kcal 脂質 57.5 g 蛋白質 48.7 g 塩分 5.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 1269 kcal 脂質 67.4 g 蛋白質 31.0 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 1343 kcal 脂質 68.1 g 蛋白質 58.1 g 塩分 6.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 870 kcal 脂質 29.5 g 蛋白質 25.0 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
熱量 993 kcal 脂質 43.2 g 蛋白質 47.3 g 塩分 5.6 g 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、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。)献立に使用している食品の七大アレルゲン(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。お気軽に会員登録して、是非活用してみ下さい。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になれます。

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 栄養相談：diet@tohjin.co.jp

