

No. 47 - 3 2013.2.18 ~ 2013.2.24

=Weekly menu=

Monday 2/18 Tuesday 2/19 Wednesday 2/20 Thursday 2/21 Friday 2/22 Saturday 2/23 Sunday 2/24

★今週のおすすめ★

◎2月19日(火) 夕食

鮭のムニエル

鮭の赤い身は、天然色素のアスタキサンチンと呼ばれ、免疫力アップや美容に効果があります。

◎2月21日(木) 夕食

グリルチキン
～オニオンソース～

こんがり焼いたチキンに疲労回復効果があるオニオンソースをかけました。

◎2月22日(金) 夕食

野菜たっぷり
ちゃんぽん

11種類の食材を使い、ボリュームのあるちゃんぽんに仕上げました。

どうぞお楽しみに!!

朝食

目玉焼き	ミニハンバーグ	厚揚げ焼き	竹輪の磯辺揚げ	焼き鯖	ジャーマンポテト	ミートボール
けんちん煮物	マカロニと野菜のコンソメ炒め	チキンと野菜のうま煮	ひじきの煮物	キャベツとハムのソテー	鶏肉と野菜のトマト煮	筑前煮
ミニサラダ		モやしと胡瓜の胡麻ドレがけ	コールスローサラダ	ミニサラダ	コールスローサラダ	ミニサラダ
味噌汁	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳	味噌汁
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	揚げパン	御飯

熱量 472 kcal 脂質 11.4 g 熱量 496 kcal 脂質 12.6 g 熱量 621 kcal 脂質 23.7 g 熱量 556 kcal 脂質 14.2 g 熱量 443 kcal 脂質 10.7 g 熱量 650 kcal 脂質 26.8 g 熱量 631 kcal 脂質 15.7 g
 蛋白質 19.4 g 塩分 2.0 g 蛋白質 20.4 g 塩分 2.1 g 蛋白質 28.6 g 塩分 2.1 g 蛋白質 18.3 g 塩分 2.5 g 蛋白質 19.0 g 塩分 2.6 g 蛋白質 25.5 g 塩分 2.3 g 蛋白質 23.1 g 塩分 4.3 g
 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

開花井 開花井の名前の由来は、文明開化時に入ってきた豚肉と玉葱を使用している事からという説があります。	★おすすめ★ 鮭のムニエル ～タルタルソース～ *付け合わせ* ～バスタントー～	豚肉のカーリックソース炒め 豚肉に含まれるビタミンB1は炭水化物を効率よく代謝してくれる作用があります。	★おすすめ★ グリルチキン ～オニオンソース～ *付け合わせ* ～マッシュポテト & ミックスベジタブル～	★おすすめ★ 野菜たっぷり ちゃんぽん	焼きカレー 熱々のうちに召し上がり下さい。	肉豆腐 豆腐に含まれるレシチンには脳を活性化させ、記憶力や集中力を高める効果があります。
湯奴	洋風じゃが芋 ～カレー風味～	ふるふき大根 コールスローサラダ	チーズサラダ	揚げシュウマイ	マカロニサラダ	フライ二種
春雨サラダ	野菜サラダ	フルーツミックス	カルピスゼリー	野菜サラダ	フルーチェ	コールスローサラダ
フルーツ	コンソメスープ	おすまし	コンソメスープ	ヨーグルト		モやしとハムのマヨネーズ和え
味噌汁	ライス	御飯	ライス	ワカメ御飯	コンソメスープ	味噌汁 御飯

熱量 1012 kcal 脂質 26.9 g 熱量 840 kcal 脂質 30.1 g 熱量 980 kcal 脂質 28.7 g 熱量 945 kcal 脂質 40.7 g 熱量 863 kcal 脂質 30.0 g 熱量 1057 kcal 脂質 39.0 g 熱量 846 kcal 脂質 30.7 g
 蛋白質 35.7 g 塩分 5.0 g 蛋白質 35.2 g 塩分 4.5 g 蛋白質 32.3 g 塩分 4.0 g 蛋白質 50.5 g 塩分 2.3 g 蛋白質 44.0 g 塩分 6.5 g 蛋白質 35.3 g 塩分 4.1 g 蛋白質 32.5 g 塩分 5.3 g
 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

熱量及び塩分量の数値は「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。お気軽にログインして、是非活用してみてください!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: mst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp

東仁給食センター 2013.2.12