

NO. 48 - 3

2013.2.25 ~ 2013.3.3



=Weekly menu=

Monday

2/25

Tuesday

2/26

Wednesday

2/27

Thursday

2/28

Friday

3/1

Saturday

3/2

Sunday

3/3

朝食

★今週のおすすめ★

◎2月25日 (月) 夕食

チキンライス

東仁学生会館で人気のメニューです。ケチャップライスが優しい味わいです。

◎2月27日 (水) 夕食

すき焼き風煮物

味のしみこんだ牛肉は御飯がすすみます!

どうぞお楽しみに!!

★今月の行事食★

◎3月2日 (土) 夕食

桃の節句メニュー

春らしい華やかなメニューをご用意しました。

どうぞお楽しみに♪

さつま揚げ	プレーンオムレツ	チキンナゲット	豚肉入り薄焼き玉子	白身魚のカーパン粉焼き	ポテトとコーンのマヨネーズ焼き	ハムサラダフライ
きんぴらごぼう	シュル&コーンのソテー	ごぼうと糸こんにゃくの煮物	厚揚げのそぼろ煮	豚肉と豆腐の卵とじ	肉団子と野菜のコンソメ煮	五目煮
ミニサラダ	コールスローサラダ	ミニサラダ	コールスローサラダ	白菜と小松菜のおひたし	ミニサラダ	コールスローサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
味噌汁	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 463 kcal 脂質 6.5g 蛋白質 19.7g 塩分 2.1g	熱量 459 kcal 脂質 13.7g 蛋白質 16.9g 塩分 2.5g	熱量 584 kcal 脂質 16.1g 蛋白質 15.1g 塩分 2.4g	熱量 532 kcal 脂質 15.3g 蛋白質 21.8g 塩分 2.2g	熱量 597 kcal 脂質 17.1g 蛋白質 30.7g 塩分 2.8g	熱量 576 kcal 脂質 25.6g 蛋白質 15.3g 塩分 2.4g	熱量 531 kcal 脂質 13.3g 蛋白質 14.4g 塩分 2.4g
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★

チキンライス

かぼちゃコロッケ&イカフライ

野菜サラダ

フルーツ

コンソメスープ

焼きホッケ

脂がのったホッケは、食欲をそそります。

肉じゃが

胡麻ドレサラダ

納豆

味噌汁

御飯

★おすすめ★

すき焼き風煮物

野菜サラダ

人参しりしり  
~沖縄家庭料理~

味噌汁

御飯

和風おろしハンバーグ

大根おろしとぼん酢でハンバーグをさっぱりとお召し上がりください。  
\*付け合わせ\*  
~のりポテト~

ちぎり揚げの煮物

海藻サラダ

味噌汁

御飯

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。

きつねうどん

野菜サラダ

アロエヨーグルト

ゆかり御飯

★今月の行事食★  
桃の節句メニュー

ちらし寿司

鶏肉のおろし竜田揚げ

アスパラのミモザサラダ

はまぐりの菜の花の汁物

甘酒

手作りクリームあんみつ

親子丼

鶏肉は低カロリーでヘルシーなうえに、コレステロールが豊富なので美容と健康に効果的です。

彩り信田と

こんにゃくの煮物

ツナサラダ

味噌汁

熱量 907 kcal 脂質 16.7g 蛋白質 27.9g 塩分 3.6g	熱量 849 kcal 脂質 26.9g 蛋白質 48.8g 塩分 5.3g	熱量 676 kcal 脂質 25.0g 蛋白質 27.0g 塩分 3.9g	熱量 729 kcal 脂質 18.2g 蛋白質 28.5g 塩分 5.3g	熱量 769 kcal 脂質 26.5g 蛋白質 20.5g 塩分 4.3g	熱量 973 kcal 脂質 32.8g 蛋白質 44.6g 塩分 4.0g	熱量 955 kcal 脂質 28.7g 蛋白質 42.1g 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、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。お気軽に会員登録して、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/1/m.html](http://www.tokyo-stage.co.jp/1/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](mailto:nst@tohjin.co.jp) 栄養相談:[diet@tohjin.co.jp](mailto:diet@tohjin.co.jp)

東仁給食センター 2013.2.19

