

NO. 43 - 4 2014.1.20 ~ 2014.1.26

=Weekly menu=

Monday  
1/20

Tuesday  
1/21

Wednesday  
1/22

Thursday  
1/23

Friday  
1/24

Saturday  
1/25

Sunday  
1/26

★今週のおすすめ★

◎1月22日 (水) 夕食

豚肉と野菜の

五目味噌炒め

豚肉と野菜を特製の  
辛味噌で炒めました。

◎1月23日 (木) 夕食

チキン南蛮

宮崎県のご当地メニューを

東仁学生会館風に  
アレンジしました♪

南蛮タレと

特製タルタルソースが  
チキンに良く合います!

◎1月24日 (金) 夕食

味噌煮込み風うどん

鶏肉と野菜の旨味を  
味噌で調和させた  
スープが決め手です。

どうぞお楽しみに!

朝食

厚揚げ焼き 吉野煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	チーズオムレツ ベーコンと野菜 のコンソメ炒め キャベツ そぼろソテー ミニサラダ 味噌汁 御飯	彩り野菜の 豆腐バーグ キャベツ そぼろソテー ミニサラダ 味噌汁 御飯	肉巻き 豆腐の甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の カレーパン粉焼き 五目煮 もやしと白菜の おひたし 味噌汁 御飯	ハッシュポテト 具だくさん ポトフ ミニサラダ フレンチ トースト コーヒー・紅茶	さつま揚げ もやしの 香味炒め コールスローサラダ 味噌汁 御飯
------------------------------------	---	--	---	---	---	---

熱量 638 kcal 脂質 21.1 g 蛋白質 28.7 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 480 kcal 脂質 15.7 g 蛋白質 21.4 g 塩分 3.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 496 kcal 脂質 11.7 g 蛋白質 14.7 g 塩分 3.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 505 kcal 脂質 11.1 g 蛋白質 18.3 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 442 kcal 脂質 5.9 g 蛋白質 20.1 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 472 kcal 脂質 24.5 g 蛋白質 13.1 g 塩分 2.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 448 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 18.5 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

麻婆豆腐 ほだよい辛味は 食欲を増進させます! パリっと春巻き コールスローサラダ いよかん 中華スープ 御飯	鯖のみりん 醤油漬け 鯖をみりん醤油に 漬け込み香ばしく 焼きました。 鶏野菜の塩炒め マカロニサラダ のっぺい汁 御飯	★おすすめ★ 豚肉と野菜の 五目味噌炒め 大根サラダ 絶品! 杏仁豆腐 中華スープ 御飯	★おすすめ★ チキン南蛮 ふるふき大根 野菜サラダ おすまし 御飯	★おすすめ★ 味噌煮込み風 うどん 竹輪の磯辺揚げ& 揚げシューマイ コールスローサラダ グリピース御飯	ポークカレー 数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んだコクのある カレーです。 ツナサラダ ジャム ヨーグルト コンソメスープ	チキンライス 鶏肉とケチャップの 相性は抜群です。 おまかせフライ コールスローサラダ コンソメスープ
--	--	--	--	--	--	--

熱量 805 kcal 脂質 33.0 g 蛋白質 24.3 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 870 kcal 脂質 31.8 g 蛋白質 40.5 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 812 kcal 脂質 36.3 g 蛋白質 21.1 g 塩分 3.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 939 kcal 脂質 39.8 g 蛋白質 32.2 g 塩分 4.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1069 kcal 脂質 28.2 g 蛋白質 40.3 g 塩分 5.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 926 kcal 脂質 31.8 g 蛋白質 25.5 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 811 kcal 脂質 23.4 g 蛋白質 20.7 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 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



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。

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、給食センターTEL:042-463-2005 メール: diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。

★携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/m.html

★給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/

★メニューのリンクを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。お待ちしております。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp