

Monday  
1/27

Tuesday  
1/28

Wednesday  
1/29

Thursday  
1/30

Friday  
1/31

Saturday  
2/1

Sunday  
2/2

朝食

ミニハンバーグ  
切り干し大根の煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

スクランブルエッグ  
肉団子と野菜のコンソメ煮  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

ハムサラダ  
フライ  
卵と野菜の炒め物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

明太子オムレット  
鶏肉と根菜の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

白身魚のオープン焼き  
挽肉と大根の煮物  
もやしとほうれん草のおひたし  
味噌汁  
御飯

目玉焼き  
ロールキャベツ  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

笹かまぼこ  
じゃがバター  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 500 kcal 脂質 10.3 g 蛋白質 19.5 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 502 kcal 脂質 20.0 g 蛋白質 24.7 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 553 kcal 脂質 19.3 g 蛋白質 16.3 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 497 kcal 脂質 13.0 g 蛋白質 17.7 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 446 kcal 脂質 7.4 g 蛋白質 21.3 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 396 kcal 脂質 13.6 g 蛋白質 18.1 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 440 kcal 脂質 4.0 g 蛋白質 16.0 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆  
鶏肉の照り焼き丼  
オニオンサラダ  
みかん  
具だくさん豚汁

鮭のムニエル  
～タルタルソース～  
香ばしく焼いた鮭とタルタルソースの相性は抜群です。  
\*付け合わせ～ソテー～  
洋風じゃが芋～カレー風味～  
野菜サラダ  
コンソメスープ  
ライス

豚肉と野菜のガーリックソース炒め  
豚肉に含まれるビタミンB1は、ガーリックによって吸収が高まり、疲労回復効果が増します。  
海鮮ボールの煮物  
大根サラダ  
味噌汁  
御飯

中華丼  
様々な具材が入り、旨み、栄養が詰まった丼物となっています。  
春雨サラダ  
みかんゼリー  
中華スープ

☆おすすめ☆  
おでん  
豚肉とビーフンの炒め物  
野菜サラダ  
しょうゆ炊き込み御飯

☆おすすめ☆  
あったかクリームシチュー  
コロケ  
コールスローサラダ  
グレープフルーツ  
ライス

酸辣湯麺  
オリジナルに仕上げた酸っぱくて辛いスープが決め手です。  
揚げシュウマイ  
コールスローサラダ  
御飯

熱量 1038 kcal 脂質 34.7 g 蛋白質 43.3 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 886 kcal 脂質 35.2 g 蛋白質 37.6 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 802 kcal 脂質 35.2 g 蛋白質 25.1 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 774 kcal 脂質 16.8 g 蛋白質 16.2 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 666 kcal 脂質 17.6 g 蛋白質 26.4 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 743 kcal 脂質 24.1 g 蛋白質 25.1 g 塩分 3.6 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
 熱量 927 kcal 脂質 22.6 g 蛋白質 34.1 g 塩分 4.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★

◎1月27日(月) 夕食  
鶏肉の照り焼き丼  
特製の甘辛い味付けが決め手です。

◎1月31日(金) 夕食  
おでん  
大根・コンニャク・卵等の具材を煮込んだ優しい味わいです。

◎2月1日(土) 夕食  
あったかクリームシチュー  
寒くなったこの時期に心も体もほっとするシチューです。  
どうぞお楽しみに!



東京都食品衛生自主管理認証制度

東仁学生舎給食センターの表彰等  
 ※2009年6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、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、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/i/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/  
 ☆メニューのリンク先を募集しています。「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。  
 お待ちしています。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp