

★今月の行事食★

◎2月3日(月) 夕食

節分の日メニュー

節分に豆まきをするのは、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅)」に繋がると言われています。

恵方巻きは、目を閉じて願いを思い浮かべながら、無言で食べるとその願いが叶うと言われています。恵方は、その年の干支によって定められた最も良いとされる方角の事で、今年は東北東です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のおすすめ★

◎2月7日(金) 夕食

牛肉ともやしの

香味炒め

もやしは「生命の芽」と言われるほど、栄養価の高い食品として知られています。

どうぞお楽しみに!

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

2/3 2/4 2/5 2/6 2/7 2/8 2/9

朝食

ミートボール けんちん煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チキンナゲット マカロニの クリーム煮 コールスローサラダ 牛乳 パン コーヒー・紅茶	若鶏の ごま照り焼き 厚揚げの さっと煮 白菜とほうれん草 のおひたし 味噌汁 御飯	じゃがバター オムレット 糸こんにゃくと 挽肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 ポークハムと 野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	じゃが芋の ツナオープン焼き ポークビーンズ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	チーズロール 豆腐と 野菜の煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	---	---	--	--

熱量 523 kcal 脂質 11.6 g 熱量 587 kcal 脂質 16.4 g 熱量 550 kcal 脂質 16.3 g 熱量 424 kcal 脂質 7.2 g 熱量 412 kcal 脂質 5.8 g 熱量 418 kcal 脂質 11.7 g 熱量 470 kcal 脂質 8.7 g
 蛋白質 19.2g 塩分 4.5g 蛋白質 22.9g 塩分 3.7g 蛋白質 22.7g 塩分 3.5g 蛋白質 13.2g 塩分 3.2g 蛋白質 19.0g 塩分 2.4g 蛋白質 19.2g 塩分 2.1g 蛋白質 17.0g 塩分 3.5g
 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★行事食★ かきたまうどん おまかせフライ コールスローサラダ 節分豆 恵方巻き	鯖の味噌煮 鯖に含まれる DHAは、脳の働きを 活性化します。 「青魚の王様」と 言われるほど 栄養豊富な魚です。 鶏団子と 春雨の中華煮 野菜サラダ 納豆 おすまし・御飯	野菜たっぷり ちゃんぽん 野菜の旨みが スープに溶け込みます。 揚げ棒餃子 いよかん 御飯	鶏肉の味噌焼き 柔らかい鶏肉を 特製の味噌だれに 漬け込み焼きました。 *付け合わせ* ~ソテー~ 三色高野信田の 煮物 野菜サラダ おすまし 御飯	★おすすめ★ 牛肉ともやしの 香味炒め 揚げ出し豆腐 野菜サラダ 味噌汁 御飯	チキンカレー 柔らかい鶏肉が 嬉しいカレーです。 コーンサラダ コーンは、 ビタミンやミネラル等の 栄養成分をバランス 良く含んでいます。 フルーチェ コンソメスープ	照りマヨ ハンバーグ 柔らかい粗挽きの ハンバーグにマヨネーズ を添えました。 照り焼きソースの 相性が抜群です。 *付け合わせ* ~マッシュポテト~ 野菜サラダ 味噌汁 御飯
---	---	---	--	---	--	---

熱量 761 kcal 脂質 14.1 g 熱量 840 kcal 脂質 25.3 g 熱量 926 kcal 脂質 27.4 g 熱量 556 kcal 脂質 6.4 g 熱量 681 kcal 脂質 30.5 g 熱量 975 kcal 脂質 28.6 g 熱量 659 kcal 脂質 23.9 g
 蛋白質 29.7g 塩分 4.9g 蛋白質 42.9g 塩分 4.7g 蛋白質 34.3g 塩分 5.0g 蛋白質 18.7g 塩分 4.7g 蛋白質 18.4g 塩分 3.8g 蛋白質 28.2g 塩分 4.8g 蛋白質 22.9g 塩分 3.7g
 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品



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/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/
 ★メニューのリクエストを募集しています。「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。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp