

NO. 46 - 4

2014.2.10 ~ 2014.2.16

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎2月12日 (水) 夕食

親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵でふくら
とじました。

◎2月13日 (木) 夕食

スパゲティ

ミートソース

挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まろやかなソースが
決め手です。

どうぞお楽しみに！

★今月の行事食★

◎2月14日 (金) 夕食

バレンタインメニュー

手作り生チョコ
東仁学生会館
特製のバレンタインデザート♪
なめらかな口どけの
生チョコです。

どうぞお楽しみに♪

Monday

2/10

Tuesday

2/11

Wednesday

2/12

Thursday

2/13

Friday

2/14

Saturday

2/15

Sunday

2/16

朝食

肉巻き 五目煮 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	玉子焼き 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 里芋の煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	チーズオムレツ ベーコンと 野菜の炒め物 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	白身魚の カレー粉焼き じゃがいもの 甘辛煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き 具だくさん ポトフ ミニサラダ チーズトースト コーヒー・紅茶 御飯	ポテトグラタン 野菜たっぷり 春雨煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	---	---	---	---	---

熱量 505 kcal 脂質 10.5 g 蛋白質 18.5 g 塩分 4.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 542 kcal 脂質 15.5 g 蛋白質 21.1 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 478 kcal 脂質 6.7 g 蛋白質 14.7 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 416 kcal 脂質 9.9 g 蛋白質 10.8 g 塩分 2.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 440 kcal 脂質 2.9 g 蛋白質 17.9 g 塩分 2.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 481 kcal 脂質 20.9 g 蛋白質 22.1 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 507 kcal 脂質 9.4 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉と野菜の あんかけライス かぼちゃ コロッケ コルスローサラダ 中華スープ	焼きホッケ 脂がのった 大きいホッケは 食べ応えがあります。 豚肉と野菜の 塩だれ炒め 大根サラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 親子丼 柔らかい鶏肉と玉葱を ダシの効いた井つゆで 味付けし、卵でふくら とじました。 味噌田楽 野菜サラダ おすまし	★おすすめ★ スパゲティ ミートソース ディアボロ チキン *付け合わせ* ~ソテー~ 野菜サラダ コンソメスープ ライス	ビーフシチュー クリーミー コロッケ コルスローサラダ *行事食★ 手作り生チョコ ライス	麻婆豆腐 ほどよい辛味は 食欲を増進させます！ パリっと春巻き コルスローサラダ 中華スープ 御飯	チキンの ねぎ塩焼き 風味豊かな ねぎ塩だれに鶏肉を 漬け込み香ばしく 焼き上げました。 *付け合わせ* ~炒め物~ 野菜サラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	--	---	---	---

熱量 883 kcal 脂質 30.5 g 蛋白質 20.0 g 塩分 4.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 626 kcal 脂質 19.2 g 蛋白質 33.6 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 931 kcal 脂質 19.4 g 蛋白質 35.1 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1063 kcal 脂質 36.3 g 蛋白質 45.4 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 1020 kcal 脂質 52.1 g 蛋白質 26.8 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 780 kcal 脂質 32.6 g 蛋白質 22.6 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 熱量 839 kcal 脂質 40.6 g 蛋白質 44.2 g 塩分 4.8 g 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



★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

東仁給食センター

2014.2.4