

No.47 - 4

2014.2.17 ~ 2014.2.23

=Weekly menu=

Monday

2/17

2/18

Wednesday

2/19

Thursday

2/20

Friday

2/21

Saturday

2/22

Sunday

2/23

## ★今週のおすすめ★

◎2月20日(木)夕食

グリルチキン  
～オニオンソース～  
香ばしく焼いたチキンに  
オニオンソースを  
かけました。

◎2月21日(金)夕食

担々麺  
まろやかな香りと  
コクのあるスープが  
決め手です。

どうぞお楽しみに！

## ★今週のリクエスト★

◎2月22日(土)夕食

焼きカレー  
とろけるチーズの  
下には卵と  
キーマカレーライス。

リクエストありがとうございました。



東仁学生会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おります。

※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(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を記載しております。

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.tohjin-stage.co.jp/i/m.html](http://www.tohjin-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をご覧頂けます。 <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。  
お待ちしています。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp

## 朝食

プレーン オムレツ	ミニハンバーグ ハムと野菜の トマト煮	厚揚げ焼き チキンと 野菜のうま煮	大判玉子焼き ひじきの煮物	白身魚の マヨチーズ焼き ツナと 野菜のソテー	ジャーマン ポテト	竹輪の磯辺揚げ 筑前煮
きんぴらごぼう	ミニサラダ	ミニサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	もやしと胡瓜の 胡麻酢和え	ミニサラダ
味付け海苔	ジョア	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
味噌汁	パン	御飯	御飯	御飯	パン	御飯
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

## 夕食

開花弁	鮭のムニエル	豚肉と玉葱の 青椒肉絲風	★おすすめ★ グリルチキン ～オニオンソース～ *付け合わせ* ～ナポリタン～	★おすすめ★ 担々麺	★リクエスト★ 焼きカレー	デミソースDE ハンバーグ
開花弁の名前の由来は、 文明開化時に入ってきた 豚肉と玉葱を使用して いる事からとい う説があります。	鮭の赤い身は、天然色素 のアスタキサンチンと 呼ばれ、免疫力アップや 美容に効果があります。 *付け合わせ* ～ソテー～	青椒肉絲とは、 ピーマンなどの細切りと 肉の細切りを炒めた 料理のことです。		まろやかな香りと コクのあるスープが 決め手です。	とろけるチーズの 下には卵と キーマカレーライス。	ボリュームのある ハンバーグに、 特製デミソースを かけました。 *付け合わせ* ～ポテト～
湯 奴	洋風じゃが芋 ～カレー風味～	おまかせ煮物	チーズ ミモザサラダ	揚げシウマイ	マカロニサラダ	野菜サラダ
スパゲティー サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	グレープ フルーツ	もやしのナムル	パインゼリー	コンソメスープ
味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	野菜サラダ	コンソメスープ	ライス
	ライス	御 飯	ライス	御 飯	コンソメスープ	ライス

熱量 994 kcal 脂質 31.2 g 热量 772 kcal 脂質 14.3 g 热量 744 kcal 脂質 11.5 g 热量 970 kcal 脂質 39.8 g 热量 1099 kcal 脂質 42.2 g 热量 1049 kcal 脂質 37.5 g  
蛋白質 37.5 g 塩分 4.8 g 蛋白質 35.0 g 塩分 4.9 g 蛋白質 25.8 g 塩分 3.3 g 蛋白質 51.5 g 塩分 4.7 g 蛋白質 41.1 g 塩分 4.9 g 蛋白質 34.3 g 塩分 4.8 g  
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 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

熱量 684 kcal 脂質 21.9 g  
蛋白質 20.1 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン:卵・小麦・乳製品