

NO. 47 - 4

2014.2.17 ~ 2014.2.23

=Weekly menu=

Monday

2/17

Tuesday

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。

朝食

プレーン
オムレツ
きんぴらごぼう
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

ミニハンバーグ
ハムと野菜の
トマト煮
ミニサラダ
ジョア
パン
コーヒー・紅茶

厚揚げ焼き
チキンと
野菜のうま煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

大判玉子焼き
ひじきの煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

白身魚の
マヨチーズ焼き
ツナと
野菜のソテー
もやしと胡瓜の
胡麻酢和え
味噌汁
御飯

ジャーマン
ポテト
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

竹輪の磯辺揚げ
筑前煮
ミニサラダ
味噌汁
御飯

熱量 432 kcal 脂質 6.7 g 熱量 583 kcal 脂質 15.2 g 熱量 641 kcal 脂質 24.1 g 熱量 442 kcal 脂質 8.9 g 熱量 607 kcal 脂質 42.2 g 熱量 475 kcal 脂質 14.7 g 熱量 610 kcal 脂質 14.6 g
 蛋白質 15.0 g 塩分 3.2 g 蛋白質 26.8 g 塩分 4.7 g 蛋白質 31.3 g 塩分 3.1 g 蛋白質 14.1 g 塩分 3.1 g 蛋白質 41.1 g 塩分 4.1 g 蛋白質 16.2 g 塩分 4.3 g 蛋白質 22.1 g 塩分 4.0 g
 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

開花井
開花井の名前の由来は、
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。

湯 奴
スパゲティー
サラダ
味噌汁

鮭のムニエル
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～

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

豚肉と玉葱の
青椒肉絲風
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。

おまかせ煮物
野菜サラダ
味噌汁
御飯

★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～

チーズ
ミモザサラダ
グレープ
フルーツ
コンソメスープ
ライス

★おすすめ★
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。

揚げシュウマイ
もやしのナムル
野菜サラダ
御飯

★リクエスト★
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。

マカロニサラダ
パインゼリー
コンソメスープ
ライス

デミソースDE
ハンバーグ
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～

野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 994 kcal 脂質 31.2 g 熱量 772 kcal 脂質 14.3 g 熱量 744 kcal 脂質 11.5 g 熱量 970 kcal 脂質 39.8 g 熱量 1099 kcal 脂質 42.2 g 熱量 1049 kcal 脂質 37.5 g 熱量 684 kcal 脂質 21.9 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 蛋白質 20.1 g 塩分 3.2 g
 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ギー物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・まいたけ)を明記しております。
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