

Monday  
2/24

Tuesday  
2/25

Wednesday  
2/26

Thursday  
2/27

Friday  
2/28

Saturday  
3/1

Sunday  
3/2

★今週のおすすめ★

◎2月24日 (月) 夕食  
チキンライス  
鶏肉とケチャップの  
相性は抜群です。

◎2月26日 (水) 夕食  
すき焼き風煮物  
味のしみこんだ牛肉は  
御飯が進みます。

◎3月1日 (土) 夕食  
とり天井  
サクッと揚げた鶏の  
天ぷらを御飯の上にのせ、  
天井のタレをかけました。  
削り節と刻み海苔が  
美味しさを引き立てます。  
どうぞお楽しみに!

朝食

さつま揚げ 切り干し大根の 煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	明太子オムレツ マカロニの デミソース煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	チキンナゲット 糸コンニャクと ごぼうの煮物 ミニサラダ 味噌汁 御飯	笹かまぼこ 鶏肉と 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼きホッケ 豆腐と 野菜の卵とじ 白菜とほうれん草 のおひたし 味噌汁 御飯	ポテトとコンの マヨネーズ焼き マカロニと野菜の コンソメ炒め ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	じゃがバター オムレツ 厚揚げの そぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	---	--	--	--

熱量 444 kcal 脂質 4.5 g 蛋白質 18.9 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 431 kcal 脂質 11.0 g 蛋白質 15.7 g 塩分 3.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 584 kcal 脂質 16.1 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 434 kcal 脂質 6.0 g 蛋白質 20.0 g 塩分 4.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 325 kcal 脂質 14.2 g 蛋白質 27.5 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 590 kcal 脂質 21.4 g 蛋白質 14.6 g 塩分 2.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 496 kcal 脂質 12.9 g 蛋白質 20.2 g 塩分 3.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★ チキンライス 北海道コロッケ コールスローサラダ みかん コンソメスープ	★おすすめ★ すき焼き風煮物 鶏肉と野菜の マヨネーズ炒め 野菜サラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ すき焼き風煮物 イカと野菜の 塩炒め レタスサラダ 味噌汁 御飯	和風おろし ハンバーグ 大根おろしと 特製の和風ソースで ハンバーグをさっぱりと お召し上がりください。 *付け合わせ* ~海苔ポテト~ ちぎり揚げの 煮物 オニオンサラダ 味噌汁 御飯	あつあつおでん 大根・コンニャク・卵等 を煮込んだ優しい 味わいです。 チャプチェ ~韓国風炒め物~ 野菜サラダ 御飯	★おすすめ★ とり天井 サクッと揚げた 鶏の天ぷらを御飯に のせ、天井のタレを かけました。削り節と 刻み海苔が美味しさを 引き立てます。 人参しりしり 野菜サラダ 味噌汁	スパゲティ カルボナーラ 卵黄、生クリーム、 チーズ等で深みを出した カルボナーラ ソースです。 コーンフライ コールスローサラダ コンソメスープ ライス
--	--	---	---	--	--	--

熱量 910 kcal 脂質 28.4 g 蛋白質 22.7 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 943 kcal 脂質 47.0 g 蛋白質 50.6 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 726 kcal 脂質 26.2 g 蛋白質 33.0 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 737 kcal 脂質 18.9 g 蛋白質 28.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 799 kcal 脂質 23.5 g 蛋白質 27.6 g 塩分 3.6 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1017 kcal 脂質 29.6 g 蛋白質 30.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 1083 kcal 脂質 38.7 g 蛋白質 30.2 g 塩分 5.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認証制度

東仁学生食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。  
 熱量及び塩分量等の数値は「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・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