

Monday 1/12 Tuesday 1/13 Wednesday 1/14 Thursday 1/15 Friday 1/16 Saturday 1/17 Sunday 1/18

★今週のおすすめ★

◎1月15日(木) 夕食
絶品! マーボー豆腐
ほどよい辛味は食欲を
増進させます!

◎1月17日(土) 夕食
ミートソース

スパゲティー
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!

◆センター試験前日◆

1月16日(金) 夕食
勝! 井(カツ井)
センター試験前日です。
試験前は無理をせず、
万全な体調で
臨んで下さい☆

*東仁学生会館
スタッフ一同、
応援しております*

朝食

ミートボール 吉野煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ごまひじき ハンバーグ 里芋の煮物 茹でキャベツ 味付け海苔 味噌汁 御飯	目玉焼き 豆腐と 野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ベーコン ポテトバーグ キャベツ そぼろソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	プレーン オムレット 切り干し大根の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ボロニア ソーセージカツ 具だくさん ポトフ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ミートオムレット じゃがバター コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	--	--	---	--

熱量 567 kcal 脂質 13.7 g 蛋白質 20.1 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 509 kcal 脂質 7.5 g 蛋白質 16.8 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 483 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 18.4 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 497 kcal 脂質 12.3 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 412 kcal 脂質 5.1 g 蛋白質 11.4 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 449 kcal 脂質 16.5 g 蛋白質 15.4 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 430 kcal 脂質 6.0 g 蛋白質 11.2 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

夕食

シーフード フライ アジフライ サーモンフライ イカフライ 3種のフライセットです。 コールスローサラダ フルーツゼリー コンソメスープ ライス	香味塩だれ チキン 風味豊かな塩だれに 鶏肉を漬け込み香ばしく 焼き上げました。 *付け合わせ* ~ナポリタン~ フレッシュ 野菜サラダ オレンジ 味噌汁 御飯	オリジナル ポークカレー 数種類のスパイスを ブレンドし、じっくり 煮込んだコクのある カレーです。 マカロニサラダ りんご コンソメスープ	★おすすめ★ 絶品! マーボー豆腐 ほどよい辛味は食欲を 増進させます! 白身魚フライ コールスローサラダ 中華スープ 御飯	◇センター試験前日◇ 勝! 井(カツ井) さつま揚げの 煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	★おすすめ★ ミートソース スパゲティー カニクリーム コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ ライス	肉豆腐 豆腐に含まれる レシチンには 脳を活性化させ、 記憶力や集中力を 高める効果があります。 カレーコロッケ コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	--	--	---	--

熱量 699 kcal 脂質 18.6 g 蛋白質 21.6 g 塩分 2.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 842 kcal 脂質 40.9 g 蛋白質 44.5 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 989 kcal 脂質 32.6 g 蛋白質 21.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 588 kcal 脂質 15.5 g 蛋白質 24.3 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 923 kcal 脂質 18.9 g 蛋白質 32.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 1015 kcal 脂質 23.2 g 蛋白質 29.8 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品
 熱量 694 kcal 脂質 19.7 g 蛋白質 25.1 g 塩分 5.0 g 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
 ※2014年5月 「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
 ※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
 (該当賞内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、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「日本食品標準成分表2010」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/1/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。にんなん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 ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります

