

Monday 1/26 Tuesday 1/27 Wednesday 1/28 Thursday 1/29 Friday 1/30 Saturday 1/31 Sunday 2/1

★今週のおすすめ★

◎1月26日(月) 夕食

ふわふわ親子丼
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
ふっくらとしました。

◎1月28日(水) 夕食

ディアボロチキン
ディアボロは「悪魔」を
意味します。鶏を焼いた
姿が悪魔のマントに
似ているからという
説があります。

◎1月30日(金) 夕食

豚肉と野菜の
香味炒め
具材のもやしは
「生命の芽」と言われる
ほど栄養価の高い野菜
として知られています。

どうぞお楽しみに!

朝食

さつま揚げ 豚肉と 豆腐の煮物 茹でキャベツ 味付け海苔 味噌汁 御飯	チーズオムレツ 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	ちくわの 磯辺揚げ 鶏肉と 根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	海鮮ステーキ ぎんぴらごぼう コールスローサラダ 味噌汁 御飯	アジフライ 肉団子と 野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	プレーン オムレツ ツナと 野菜のソテー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ミートボール じゃが芋の 甘辛煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	---	--	---	--

熱量 487 kcal 脂質 8.7g 熱量 387 kcal 脂質 7.6g 熱量 553 kcal 脂質 13.3g 熱量 421 kcal 脂質 9.5g 熱量 515 kcal 脂質 10.1g 熱量 359 kcal 脂質 10.5g 熱量 525 kcal 脂質 9.0g
 蛋白質 20.4g 塩分 3.9g 蛋白質 14.8g 塩分 2.9g 蛋白質 18.7g 塩分 3.8g 蛋白質 9.7g 塩分 2.4g 蛋白質 16.9g 塩分 2.6g 蛋白質 15.0g 塩分 2.2g 蛋白質 13.7g 塩分 3.8g
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品

夕食

★おすすめ★ ふわふわ親子丼 海鮮団子の煮物 シャキシャキ 大根サラダ みかん 味噌汁	鯖の味噌煮 鯖に含まれる DHAは、脳の動きを 活性化します。 「青魚の王様」と 言われるほど 栄養豊富な魚です。 鶏挽肉と 豆腐の煮物 フレッシュ 野菜サラダ おすまし 御飯	★おすすめ★ ディアボロ チキン *付け合わせ* ~ナポリタン~ フレッシュ 野菜サラダ コンソメスープ ライス	酸辣湯麺 オリジナルに仕上げた 酸っぱくて辛い スープが決め手です。 カレーコロッケ コールスローサラダ バナナ 御飯	★おすすめ★ 豚肉と野菜の 香味炒め あったか豆腐 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	和風おろし ハンバーグ 大根おろしと特製の 和風ソースでさっぱりと お召し上がり下さい。 *付け合わせ* ~パスタソース~ フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	ミートソース ドリア ~とろとろチーズのせ~ 挽肉の旨味とトマトの 酸味をうまく調和させた まるやかなソースが 決め手です。 野菜コロッケ コールスローサラダ コンソメスープ
---	--	--	--	---	--	--

熱量 877 kcal 脂質 18.7g 熱量 689 kcal 脂質 17.7g 熱量 984 kcal 脂質 49.4g 熱量 652 kcal 脂質 15.5g 熱量 700 kcal 脂質 26.1g 熱量 720 kcal 脂質 25.8g 熱量 906 kcal 脂質 29.1g
 蛋白質 34.9g 塩分 4.9g 蛋白質 35.3g 塩分 4.9g 蛋白質 45.4g 塩分 3.9g 蛋白質 23.1g 塩分 3.6g 蛋白質 25.0g 塩分 4.8g 蛋白質 24.6g 塩分 3.6g 蛋白質 23.5g 塩分 4.8g
 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 乳製品 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「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(1膳150g)は252kcal、カレー・丼物等は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。
 ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には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(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 ※パソコンからのメール着信拒否や受信相手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。

