

No. 45 - 4

2015.2.2 ~ 2015.2.8

=Weekly menu=

Monday

2/2

Tuesday

2/3

Wednesday

2/4

Thursday

2/5

Friday

2/6

Saturday

2/7

Sunday

2/8

★今月の行事食★

◎2月3日(火) 夕食

節分の日メニュー

節分に豆まきをするのは、「魔の目(魔目=まめ)」に豆を投げつけて「魔を滅する(魔滅)」に繋がると言われています。

恵方巻きは、目を閉じて願い事を思い浮かべながら、無言で食べるとその願いが叶うと言われています。恵方は、その年の干支によって定められた最も良いとされる方角の事で、今年は西南西です。

どうぞお楽しみに♪

★今週のおすすめ★

◎2月5日(木) 夕食

豚たま井

豚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。どうぞお楽しみに！

朝食

目玉焼き 田舎風煮物 ～味噌仕立て～ 茹でキャベツ 味付け海苔 おすまし 御飯	ハッシュド ポテト 具たくさん ポトフ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ハムチーズ フライ 鶏肉と野菜の 春雨煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ミートオムレツ ベーコンと 野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	サーモンフライ 豆腐と 野菜の煮物 おひたし 味噌汁 御飯	フレッシュ エッグチーズ マカロニの クリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	miniハンバーグ 切り干し大根の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
熱量 409 kcal 脂質 8.1 g 蛋白質 12.7 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 468 kcal 脂質 20.4 g 蛋白質 12.7 g 塩分 3.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 502 kcal 脂質 12.2 g 蛋白質 14.0 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 409 kcal 脂質 9.8 g 蛋白質 11.0 g 塩分 2.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 526 kcal 脂質 12.1 g 蛋白質 19.5 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 415 kcal 脂質 9.1 g 蛋白質 16.6 g 塩分 4.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 493 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 13.8 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

夕食

ジューシー 照り焼きチキン 特製の甘辛いタレが 決め手です。 *付け合わせ* ～野菜ソテー～ フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	ふわふわ かきたまうどん ちくわの 磯辺揚げ コールスローサラダ ★行事食★ 節分豆 恵方巻 熱量 695 kcal 脂質 13.4 g 蛋白質 23.1 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・かに	豚肉と野菜の 中華旨煮 野菜の旨味がたっぷり入った一品です。 蒸しシュウマイ コールスローサラダ 中華スープ 御飯	★おすすめ★ 豚たま井 豚肉と玉葱をだしの効いた井つゆで味付けし、卵でふっくらとしました。 さつま揚げの煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	豚肉と野菜の 五目味噌炒め 豚肉と野菜を特製の辛味噌で炒めました。 シャキシャキ 大根サラダ りんご おすまし 御飯	オリジナル チキンカレー 柔らかい鶏肉が嬉しいカレーです。 シーザーサラダ カルピスゼリー コーンスープ 御飯	焼き鯖 ～大根おろし添え～ 鯖は「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高い魚です。 豆腐の 肉味噌のせ コールスローサラダ おすまし 御飯
熱量 930 kcal 脂質 34.8 g 蛋白質 46.1 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 695 kcal 脂質 13.4 g 蛋白質 23.1 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・かに	熱量 567 kcal 脂質 15.0 g 蛋白質 18.5 g 塩分 3.2 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 848 kcal 脂質 21.0 g 蛋白質 30.0 g 塩分 4.9 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 584 kcal 脂質 18.4 g 蛋白質 20.5 g 塩分 3.5 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 999 kcal 脂質 30.6 g 蛋白質 25.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品	熱量 778 kcal 脂質 28.3 g 蛋白質 45.4 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

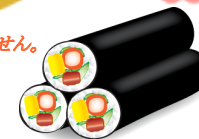


東仁学生会館給食センターの表彰等
※2014年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※2009年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
※2007年11月
社団法人日本食品衛生協会において
食品衛生優良施設として表彰
(該当市内235社中の2社が表彰)
※2005年5月
「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得



★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。
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/
★メニューのリンク先を募集しています。こんなメニューが食べたい! / 1日一席このメニューが食べたい! などのご意見を下記アドレスにお送り下さい。
お持ちしています。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。



東仁給食センター

2015.1.27