

★今週のおすすめ★  
◎2月10日(火) 夕食  
ガーリック

照り焼きチキン  
こんがり焼いたチキンに  
ガーリックソースを  
かけました。  
スタミナ満点、御飯が  
進むおかずです。

◎2月13日(金) 夕食  
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。

★今月の行事食★

◎2月14日(土) 夕食  
バレンタインメニュー  
手作り生チョコ  
東仁学生会館  
特製のバレンタインデザート♪  
なめらかな口どけの  
生チョコです。  
どうぞお楽しみに♪

Monday  
2/9

Tuesday  
2/10

Wednesday  
2/11

Thursday  
2/12

Friday  
2/13

Saturday  
2/14

Sunday  
2/15

朝食

ベーコン ポテトバーグ	千草焼き	じゃがバター inオムレツ	目玉焼き	白身魚の カレーパン粉焼き	じゃが芋の ツナマヨオーブン焼き	明太子オムレツ
けんちん煮物	ロールキャベツ	糸コンニャクの そぼろ煮	ひじきの煮物	ごぼうと 糸コンニャクの煮物	ウインナーと野菜の クリーム煮	厚揚げと コンニャクの味噌煮
茹でキャベツ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	茹でキャベツ	おひたし	コールスローサラダ	コールスローサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	おすまし
味噌汁	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 461 kcal 脂質 7.9 g 蛋白質 18.2g 塩分 4.3g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 332 kcal 脂質 8.0g 蛋白質 13.3g 塩分 3.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 396 kcal 脂質 5.3g 蛋白質 12.4g 塩分 3.2g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 449 kcal 脂質 11.8g 蛋白質 15.3g 塩分 3.2g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 462 kcal 脂質 5.3g 蛋白質 17.8g 塩分 3.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 346 kcal 脂質 9.1g 蛋白質 13.7g 塩分 2.5g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 556 kcal 脂質 14.7g 蛋白質 17.8g 塩分 3.9g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

夕食

ちゃんぽん 野菜の旨みが スープに溶け込みます。	★おすすめ★ ガーリック 照り焼きチキン *付け合わせ* ~野菜ソテー~	イタリアン ハンバーグ チーズをのせて焼いた ハンバーグにトマト ケチャップを かけました。 *付け合わせ* ~パスタソテー~	絶品! マーボー豆腐 ほどよい辛味は食欲を 増進させます!	★おすすめ★ とり天井	ハヤシライス 牛肉と野菜を じっくり煮込みました。	鶏玉井 鶏そぼろと卵そぼろが のった丼物です。
野菜コロッケ	シャキシャキ 大根サラダ	コールスローサラダ	肉巻き シュウマイ	揚げボールの 煮物	厚切りハムカツ コールスローサラダ	あったか豆腐
コールスローサラダ	みかんゼリー	コンソメスープ	コールスローサラダ	フレッシュ 野菜サラダ	★行事食★ 手作り生チョコ	コールスローサラダ
御飯	ライス	ライス	御飯	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
熱量 636 kcal 脂質 20.6g 蛋白質 23.5g 塩分 5.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 837 kcal 脂質 34.3g 蛋白質 44.9g 塩分 4.4g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 733 kcal 脂質 24.7g 蛋白質 30.0g 塩分 4.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 654 kcal 脂質 16.5g 蛋白質 24.7g 塩分 3.0g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 924 kcal 脂質 23.7g 蛋白質 30.9g 塩分 4.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 1146 kcal 脂質 47.1g 蛋白質 23.5g 塩分 5.2g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品	熱量 884 kcal 脂質 20.5g 蛋白質 42.6g 塩分 4.8g 七大アレルギー: 卵・小麦 乳製品

★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、夕食をご覧頂けます。 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をご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/  
 ☆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  
 ☆東仁学生会館給食センターの表彰等 ※2014年5月  
 ※2009年5月  
 ※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

