

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

熱量 461 kcal 脂質 7.9 g 蛋白質 18.2g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 332 kcal 脂質 8.0 g 蛋白質 13.3g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 396 kcal 脂質 5.3 g 蛋白質 12.4g 塩分 3.2g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 449 kcal 脂質 11.8 g 蛋白質 15.3g 塩分 3.2g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 462 kcal 脂質 5.3 g 蛋白質 17.8g 塩分 3.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 346 kcal 脂質 9.1 g 蛋白質 13.7g 塩分 2.5g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 556 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 17.8g 塩分 3.9g 七大アレルゲン：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 鶏そばろと卵そばろが のった丼物です。
野菜コロツケ コールスローサラダ 御飯	シャキシャキ 大根サラダ みかんゼリー コンソメスープ ライス	コールスローサラダ コンソメスープ ライス	肉巻き シュウマイ 中華スープ 御飯	揚げボールの 煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	厚切りハムカツ コールスローサラダ ★行事食★ 手作り生チョコ コンソメスープ	あったか豆腐 コールスローサラダ 味噌汁

熱量 636 kcal 脂質 20.6 g 蛋白質 23.5g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 837 kcal 脂質 34.3 g 蛋白質 44.9g 塩分 4.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 733 kcal 脂質 24.7 g 蛋白質 30.0g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 654 kcal 脂質 16.5 g 蛋白質 24.7g 塩分 3.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 924 kcal 脂質 23.7 g 蛋白質 30.9g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 1146 kcal 脂質 47.1 g 蛋白質 23.5g 塩分 5.2g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 884 kcal 脂質 20.5 g 蛋白質 42.6g 塩分 4.8g 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/
 ☆メニューのリクエストを募集しています。「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。

