

NO.47 - 4

2015.2.16 ~ 2015.2.22

=Weekly menu=

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

2/16

2/17

2/18

2/19

2/20

2/21

2/22

★今週のおすすめ★

◎2月18日(水) 夕食

タンメン

野菜のシャキシャキした食感がたまりません。

◎2月19日(木) 夕食

ディアボロチキン

ディアボロは「悪魔」を意味します。鶏肉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。

◎2月20日(金) 夕食

カツ丼

やわらかなトンカツと玉葱をダシの効いた井つゆで味付けし、卵でふっくらととじました。

どうぞお楽しみに!

朝食

目玉焼き	ポテトのマヨネーズ焼き ~ブラックペッパーがけ~	肉巻き シュウマイ	チーズオムレツ	ヘルシー豆腐 ハンバーグ	プレーン オムレツ	ミートボール
きんぴらごぼう	マカロニの デミソース煮	厚揚げの さっと煮	切り干し大根の 煮物	五目煮	キャベツ そぼろソテー	田舎風筑前煮
茹でキャベツ	マカロニの デミソース煮	厚揚げの さっと煮	切り干し大根の 煮物	五目煮	キャベツ そぼろソテー	田舎風筑前煮
味噌汁	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	おひたし	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ	コーンスローサラダ
御飯	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 471 kcal 脂質 10.9 g 蛋白質 18.0 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 563 kcal 脂質 21.4 g 蛋白質 13.6 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 528 kcal 脂質 14.6 g 蛋白質 17.6 g 塩分 3.3 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 400 kcal 脂質 4.7 g 蛋白質 11.2 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 478 kcal 脂質 12.3 g 蛋白質 13.6 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 426 kcal 脂質 13.4 g 蛋白質 18.4 g 塩分 3.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 576 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 18.2 g 塩分 4.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉と野菜の 香味炒め 具材のモヤシは「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。	赤魚の唐揚げ ~野菜あんかけ~ カラッと揚げた赤魚に野菜がたっぷり入ったあんをかけました。	★おすすめ★ タンメン 野菜のシャキシャキした食感がたまりません。	★おすすめ★ ディアボロ チキン *付け合わせ* ~ナポリタン~	★おすすめ★ カツ丼 やわらかなトンカツと玉葱をだしの効いた井つゆで味付けし、卵でふっくらととじました。	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。	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。
さつま揚げの煮物	豚肉と野菜の塩だれ炒め	白身魚フライ	フレッシュ野菜サラダ	昔ながらの味噌田楽	マカロニサラダ	野菜コロケ
シャキシャキ大根サラダ	フレッシュ野菜サラダ	コルンスローサラダ	ヨーグルト	フレッシュ野菜サラダ	みかんゼリー	コルンスローサラダ
味噌汁	味噌汁	パインゼリー	コンソメスープ	ライス	おすまし	味噌汁
御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯

熱量 736 kcal 脂質 24.6 g 蛋白質 23.0 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 680 kcal 脂質 22.6 g 蛋白質 32.3 g 塩分 4.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 754 kcal 脂質 10.7 g 蛋白質 24.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1037 kcal 脂質 49.6 g 蛋白質 48.7 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 978 kcal 脂質 26.9 g 蛋白質 29.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1128 kcal 脂質 33.3 g 蛋白質 23.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品
 熱量 687 kcal 脂質 19.8 g 蛋白質 24.1 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され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/l/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。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューを食べたい!」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。