

Monday 2/23 Tuesday 2/24 Wednesday 2/25 Thursday 2/26 Friday 2/27 Saturday 2/28 Sunday 3/1

★今週のおすすめ★

◎2月23日(月) 夕食
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。

◎2月26日(木) 夕食
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。

◎2月27日(金) 夕食
香味塩だれチキン
風味豊かな塩だれに
鶏肉を漬け込み
香ばしく焼き
上げました。

どうぞお楽しみに!

朝食

おろし生姜で 食べるさつま揚げ	骨なし チキンバー	目玉焼き	ミートオムレット	ちくわの 磯辺揚げ	フレッシュ エッグチーズ	肉野菜炒め
田舎風煮物 ~味噌仕立て~	マカロニの クリーム煮	吉野煮	ひじきの煮物	豚肉と 豆腐の煮物	スープビーフン	じゃが芋の 甘辛煮
茹でキャベツ	コルスローサラダ	コルスローサラダ	コルスローサラダ	おひたし	コルスローサラダ	コルスローサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
おすまし	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 417 kcal 脂質 3.3g 熱量 442 kcal 脂質 8.5g 熱量 509 kcal 脂質 12.9g 熱量 369 kcal 脂質 4.8g 熱量 567 kcal 脂質 14.5g 熱量 420 kcal 脂質 12.5g 熱量 474 kcal 脂質 8.7g
 蛋白質 17.5g 塩分 4.4g 蛋白質 19.4g 塩分 3.2g 蛋白質 19.8g 塩分 3.7g 蛋白質 10.1g 塩分 2.9g 蛋白質 19.7g 塩分 3.7g 蛋白質 17.2g 塩分 3.8g 蛋白質 12.8g 塩分 2.7g
 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☆ 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。	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。	おいしいね♪ チキンライス 鶏肉とケチャップの 相性は抜群です。	☆おすすめ☆ 豚肉と野菜の 五目味噌炒め	☆おすすめ☆ 香味塩だれ チキン *付け合わせ* ~野菜ソテー~	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* ~フレンチポテトフライ~	MIXフライ セット 白身魚フライ サーモンフライ ヒレカツ 3種のフライセットです。
アジフライ	鶏挽肉と 豆腐の煮物	カレーコロケ	揚げボールの 煮物	フレッシュ 野菜サラダ	フレッシュ 野菜サラダ	さつま揚げの 煮物
コルスローサラダ	シャキシャキ 大根サラダ	コルスローサラダ	フレッシュ 野菜サラダ	フルーツゼリー	オレンジ	コルスローサラダ
りんご	おすまし	コーヒーゼリー	おすまし	味噌汁	味噌汁	味噌汁
御飯	御飯	コンソメスープ	御飯	御飯	御飯	御飯

熱量 734 kcal 脂質 13.7g 熱量 719 kcal 脂質 18.8g 熱量 878 kcal 脂質 26.7g 熱量 733 kcal 脂質 29.0g 熱量 917 kcal 脂質 41.9g 熱量 680 kcal 脂質 17.1g 熱量 712 kcal 脂質 18.7g
 蛋白質 28.2g 塩分 3.5g 蛋白質 38.1g 塩分 4.9g 蛋白質 19.5g 塩分 3.7g 蛋白質 23.3g 塩分 4.9g 蛋白質 45.1g 塩分 4.9g 蛋白質 24.9g 塩分 4.7g 蛋白質 25.6g 塩分 3.9g
 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=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/
 ☆メニューのリンク先を募集しています。「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。