

Monday 1/25 Tuesday 1/26 Wednesday 1/27 Thursday 1/28 Friday 1/29 Saturday 1/30 Sunday 1/31

★今週のおすすめ★

◎1月29日 (金) 夕食  
豚肉と野菜の香味炒め  
豚肉と野菜を特製の香味タレで炒めました。

◎1月30日 (土) 夕食  
とり天井  
サクッと揚げた鶏の天ぷらを御飯にのせ、天井のタレをかけた。削り節と刻み海苔が美味しさを引き立てます。

★今週のクエスト★

◎1月27日 (水) 夕食  
ふわふわかきたまうどん  
寒くなってきたこの時期に心も身体も温まるうどんです。  
クエストありがとうございました。

朝食

ミートボール ひじきの煮物 ワカメとキュウリとツナの和え物 味噌汁 御飯	プレーンオムレツ ウインナーと野菜のコンソメ煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ヘルシー豆腐ハンバーグ ツナと野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ジャーマンポテト 豆腐と野菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ちくわの磯辺揚げ ツナと根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ポテトのマヨネーズ焼き ~ブラックペッパーがけ~ スープ春雨 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き 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 605 kcal 脂質 17.6 g 蛋白質 17.2 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 354 kcal 脂質 10.3 g 蛋白質 14.7 g 塩分 3.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 457 kcal 脂質 13.7 g 蛋白質 13.4 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 485 kcal 脂質 8.8 g 蛋白質 13.7 g 塩分 4.1 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 535 kcal 脂質 12.0 g 蛋白質 16.5 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 589 kcal 脂質 24.3 g 蛋白質 14.9 g 塩分 3.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・えび  
 熱量 560 kcal 脂質 15.7 g 蛋白質 20.5 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

中華丼 様々な具材が入り、旨味、栄養が詰まった丼物となっています。 春雨サラダ りんご 中華スープ	鯖の味噌煮 鯖に含まれるDHAは、脳の働きを活性化します。「青魚の王様」と言われるほど栄養豊富な魚です。 豚肉と野菜の塩だれ炒め フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯	★リクエスト★ ふわふわかきたまうどん 寒くなってきたこの時期に心も身体も温まるうどんです。 メンチカツ コールスローサラダ カルピスゼリー 御飯	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。 *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	★おすすめ★ 豚肉と野菜の香味炒め 豚肉と野菜を特製の香味タレで炒めました。御飯がすすむおかずです。 がんもの煮物 フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯	★おすすめ★ とり天井 サクッと揚げた鶏の天ぷらを御飯にのせ、天井のタレをかけた。削り節と刻み海苔が美味しさを引き立てます。 ちくわと大根の煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	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* ~バスタソテー~ コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	---	---	--	--	---

熱量 705 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 15.7 g 塩分 2.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・えび  
 熱量 722 kcal 脂質 20.8 g 蛋白質 31.7 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 791 kcal 脂質 13.4 g 蛋白質 23.7 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 843 kcal 脂質 39.8 g 蛋白質 44.8 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 747 kcal 脂質 25.8 g 蛋白質 25.2 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 953 kcal 脂質 23.8 g 蛋白質 35.0 g 塩分 4.8 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品  
 熱量 649 kcal 脂質 16.1 g 蛋白質 24.8 g 塩分 4.9 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してい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。