

No. 44 - 4

2016.2.1 ~ 2016.2.7

=Weekly menu=

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎2月1日(月) 夕食
韓国風プルコギ丼
豚肉と野菜を焼き肉風に
炒め御飯にのせました。

どうぞお楽しみに!

季節のメニュー🍡

◎2月3日(水) 夕食
節分の日メニュー

節分に豆まきをするのは、
「魔の目(魔目=まめ)」に
豆を投げつけて「魔を滅する
(魔滅)」に繋がると
言われています。

恵方巻きは、目を閉じて
願い事を思い浮かべながら、
無言で食べるとその願いが
叶うと言われています。
恵方は、その年の干支に
よって定められた最も良いと
される方角の事で、
今年は南南東です。

どうぞお楽しみに♪

Monday

2/1

朝食

蒸しシュウマイ
ごぼうと
糸コンニャクの煮物
もやしのナムル

味噌汁

御飯

熱量 547 kcal 脂質 12.7 g
蛋白質 17.4 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Tuesday

2/2

朝食

ベーコン
ポテトバーグ
白菜のクリーム煮
コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 409 kcal 脂質 11.6 g
蛋白質 14.7 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Wednesday

2/3

朝食

ミートオムレツ
鶏挽肉と
根菜の煮物
コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 392 kcal 脂質 4.2 g
蛋白質 12.0 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Thursday

2/4

朝食

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き
切り干し大根の
煮物
コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 435 kcal 脂質 5.0 g
蛋白質 11.3 g 塩分 3.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Friday

2/5

朝食

焼きししやも
キャベツ
そばろソテー
コールスローサラダ

味噌汁

御飯

熱量 492 kcal 脂質 11.1 g
蛋白質 21.0 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Saturday

2/6

朝食

miniハンバーグ
ロールキャベツ
コールスローサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 431 kcal 脂質 15.2 g
蛋白質 16.9 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

Sunday

2/7

朝食

ねぎ焼き
田舎風煮物
~味噌仕立て~
コールスローサラダ

おすまし

御飯

熱量 379 kcal 脂質 3.4 g
蛋白質 9.5 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

夕食

お薦めメニュー♪
韓国風
プルコギ丼
豚肉と野菜を焼き肉風に
炒め御飯にのせました。

さつま揚げの
煮物

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

熱量 910 kcal 脂質 25.3 g
蛋白質 25.5 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

ジューシー
照り焼きチキン
特製の甘辛いタレが
決め手です。
付け合わせ
~ナポリタン~

フレッシュ
野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 990 kcal 脂質 36.1 g
蛋白質 48.1 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

けんちんうどん
野菜コロッケ

コールスローサラダ

季節のメニュー🍡
節分豆

恵方巻き

熱量 734 kcal 脂質 15.4 g
蛋白質 23.8 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・かに

豚肉と野菜の
中華旨煮
野菜の旨味がたっぷり
入った一品です。

フレッシュ
野菜サラダ

パインゼリー

中華スープ

御飯

熱量 512 kcal 脂質 11.0 g
蛋白質 11.1 g 塩分 2.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・えび

酸辣湯麵
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。

コーンコロッケ

コールスローサラダ

りんご

御飯

熱量 800 kcal 脂質 13.5 g
蛋白質 24.3 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

オリジナル
チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。

マカロニサラダ

ヨーグルト

コンソメスープ

熱量 1088 kcal 脂質 36.7 g
蛋白質 28.1 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

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。

豆腐の五目煮

コールスローサラダ

味噌汁

熱量 893 kcal 脂質 20.0 g
蛋白質 32.6 g 塩分 4.9 g
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/
☆メニューのリンク先を募集しています。こんなメニューが食べたい! 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。

東仁給食センター 2016.1.26