NO. 45 － 4　　2016.2.8 ～ 2016.2.14

=Weekly menu=

東仁学生会館 お薦めメニュー♪

◎2月9日（火）夕食
ガーリック
照り焼きチキン
鶏肉をガーリックソースに
漬け込み香ばしく
焼き上げました。
どうぞお楽しみに！

季節のメニュー

◎2月13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
特製のﾊﾞﾚﾝﾀｲﾝﾃﾞｻﾞｰﾄ♪
なめらかな口どけの
生チョコです。
14日が日曜日の為、
13日に提供します。
どうぞお楽しみに♪

朝食

	Monday 2/8	Tuesday 2/9	Wednesday 2/10	Thursday 2/11	Friday 2/12	Saturday 2/13	Sunday 2/14
献立	プレーンオムレツ きんぴらごぼう もやしのおかか和え 味付け海苔 味噌汁 御　飯	チキンバー ベーコンと野菜のソテー ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ パ　ン コーヒー・紅茶	ミートボール 豆腐と野菜の煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	ヘルシー豆腐ハンバーグ ツナと根菜の煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	さつま揚げ けんちん煮物 ワカメとキュウリとツナの和え物 味噌汁 御　飯	ポテトのマヨネーズ焼き ～ﾌﾞﾗｯｸﾍﾟｯﾊﾟｰがけ～ 具だくさんポトフ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ パ　ン コーヒー・紅茶	目玉焼き じゃが芋の甘辛煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯
熱量	448 kcal	408 kcal	545 kcal	447 kcal	543 kcal	560 kcal	495 kcal
脂質	6.7 g	13.2 g	11.9 g	10.5 g	11.6 g	26.5 g	9.8 g
蛋白質	17.1 g	17.8 g	17.8 g	12.2 g	19.7 g	14.0 g	15.0 g
塩分	4.4 g	3.7 g	4.6 g	3.5 g	4.8 g	2.1 g	3.1 g
七大アレルゲン	卵・小麦・乳製品	卵・小麦・乳製品	卵・小麦・乳製品	卵・小麦・乳製品	卵・小麦・乳製品	卵・小麦・乳製品	卵・小麦・乳製品

夕食

	Monday 2/8	Tuesday 2/9	Wednesday 2/10	Thursday 2/11	Friday 2/12	Saturday 2/13	Sunday 2/14
献立	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。 蒸しシュウマイ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	お薦めメニュー♪ ガーリック照り焼きチキン ＊付け合わせ＊ ～ナポリタン～ シャキシャキ大根サラダ 味噌汁 御　飯	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。 アジフライ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ フルーツゼリー コンソメスープ	天津丼 ふんわり感がうれしいかに玉を御飯にのせました。 昔ながらの味噌田楽 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ おすまし	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。 餅巾着の煮物 フレッシュ野菜サラダ おすまし 御　飯	ハヤシライス 牛肉と野菜をじっくり煮込みました。 野菜コロッケ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 季節のメニュー 手作り生チョコ コンソメスープ	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＊ ～パスタソテー～ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯
熱量	722 kcal	989 kcal	786 kcal	744 kcal	762 kcal	1196 kcal	649 kcal
脂質	20.4 g	35.5 g	16.7 g	8.1 g	31.4 g	49.9 g	16.1 g
蛋白質	27.8 g	49.7 g	21.2 g	18.6 g	22.2 g	23.4 g	24.8 g
塩分	5.0 g	5.0 g	3.8 g	4.9 g	4.8 g	5.0 g	4.7 g
七大アレルゲン	卵・小麦・乳製品	卵・小麦・乳製品	卵・小麦・乳製品	卵・小麦・乳製品・かに	卵・小麦・乳製品	卵・小麦・乳製品	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、麺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/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。

東仁給食センター　2016.2.2