

No. 46 - 4

2016.2.15 ~ 2016.2.21

=Weekly menu=

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎2月15日(月) 夕食
ちゃんぽん

野菜の旨味がスープに
溶け込みます。

◎2月20日(土) 夕食
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。

どうぞお楽しみに!

リクエストメニュー☆

◎2月19日(金) 夕食
若鶏のジューシー唐揚げ

衣で旨味を閉じ込め、
ジューシーに揚げた
唐揚げです。みんなの
大好きなおかずです。

リクエストありがとうございました。



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
(該当管内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

Monday 2/15 Tuesday 2/16 Wednesday 2/17 Thursday 2/18 Friday 2/19 Saturday 2/20 Sunday 2/21

朝食

Monday 2/15	Tuesday 2/16	Wednesday 2/17	Thursday 2/18	Friday 2/19	Saturday 2/20	Sunday 2/21
焼きししゃも 糸コンニャクの そばろ煮 もやしのナムル 味噌汁 御飯	ミートオムレツ マカロニの デミソース煮 コールスローサラダ パン コーヒーマ・紅茶	蒸しシュウマイ 切り干し大根の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	じゃが芋の ツナマヨオープン焼き 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	ねぎ焼き ツナと 野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	目玉焼き ロールキャベツ コールスローサラダ パン コーヒーマ・紅茶	miniハンバーグ 厚揚げの さっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
熱量 437 kcal 脂質 7.0 g 蛋白質 20.6 g 塩分 4.5 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 416 kcal 脂質 10.2 g 蛋白質 14.5 g 塩分 2.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 428 kcal 脂質 5.6 g 蛋白質 11.9 g 塩分 3.4 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 479 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 11.0 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 403 kcal 脂質 6.4 g 蛋白質 10.9 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 376 kcal 脂質 12.6 g 蛋白質 16.6 g 塩分 3.2 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 571 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 20.1 g 塩分 3.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

夕食

Monday 2/15	Tuesday 2/16	Wednesday 2/17	Thursday 2/18	Friday 2/19	Saturday 2/20	Sunday 2/21
お薦めメニュー♪ ちゃんぽん 野菜の旨みが スープに溶け込みます。 カレーコロッケ *付け合わせ* 〜彩りサラダ〜 杏仁 マンゴープリン 御飯	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。 五目巾着の煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	The☆鶏井 鶏そぼろと卵そぼろ、 鶏肉の照り焼きが のった丼物です。 豆腐の五目煮 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	絶品! マーボー豆腐 ほどよい辛味は食欲を 増進させます! ハムカツ コールスローサラダ 中華スープ 御飯	リクエストメニュー☆ 若鶏の ジューシー唐揚げ さつま揚げの 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	お薦めメニュー♪ 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。 フレッシュ 野菜サラダ みかんゼリー コンソメスープ 御飯	ふわふわ かきたまうどん 寒いこの時期に 心も身体も 温まるうどんです。 コーンコロッケ コールスローサラダ 御飯
熱量 1005 kcal 脂質 22.6 g 蛋白質 25.3 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 745 kcal 脂質 26.0 g 蛋白質 22.6 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 1072 kcal 脂質 30.6 g 蛋白質 51.9 g 塩分 4.9 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 683 kcal 脂質 21.5 g 蛋白質 26.1 g 塩分 2.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品・えび	熱量 805 kcal 脂質 34.4 g 蛋白質 29.3 g 塩分 4.7 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 972 kcal 脂質 28.9 g 蛋白質 20.2 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品	熱量 755 kcal 脂質 11.4 g 蛋白質 19.1 g 塩分 5.0 g 七大アレルギー: 卵・小麦・乳製品

☆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

2016.2.9