

Monday 2/22 Tuesday 2/23 Wednesday 2/24 Thursday 2/25 Friday 2/26 Saturday 2/27 Sunday 2/28

朝食

東仁学生会館

お薦めメニュー♪

◎2月23日(火) 夕食

とんかつ

お肉は柔らかか、
衣はサクサクの

とんかつです。

◎2月26日(金) 夕食

ふわふわ親子丼

柔らかい鶏肉と玉葱を
ダシの効いた井つゆで
味付けし、卵でふっくら
とじました。

どうぞお楽しみに！

チキンバー 豆腐と 野菜の煮物 もやしの おかか和え 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~ マカロニの クリーム煮 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	プレーンオムレツ ウィンナーと 野菜のソテー コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ヘルシー 豆腐ハンバーグ 五目煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ジャーマンポテト ひじきの煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	ミートボール スープ春雨 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ちくわの 磯辺揚げ 厚揚げと 大根の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	---	--	--	--	---	---

熱量 483 kcal 脂質 7.9 g 熱量 596 kcal 脂質 23.3 g 熱量 409 kcal 脂質 8.6 g 熱量 491 kcal 脂質 12.6 g 熱量 451 kcal 脂質 8.6 g 熱量 521 kcal 脂質 15.1 g 熱量 584 kcal 脂質 16.3 g
 蛋白質 21.0 g 塩分 3.9 g 蛋白質 13.2 g 塩分 3.0 g 蛋白質 12.3 g 塩分 4.2 g 蛋白質 15.0 g 塩分 3.4 g 蛋白質 11.3 g 塩分 3.9 g 蛋白質 18.8 g 塩分 4.9 g 蛋白質 19.6 g 塩分 3.6 g
 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・えび 乳製品

夕食

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 カルピスゼリー 中華スープ 御飯	お薦めメニュー♪ とんかつ お肉は柔らかか、衣は サクサクのとんかつです。 *付け合わせ* ~コールスローサラダ~ 揚げボールの 煮物 味噌汁 御飯	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* ~野菜ソテー~ フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁 御飯	タンメン 野菜のシャキシャキした 食感がたまりません。 この季節、心も身体も温ま るメニューです。 揚げシュウマイ *付け合わせ* ~コールスローサラダ~ ヨーグルト 御飯	お薦めメニュー♪ ふわふわ親子丼 柔らかい鶏肉と玉葱を ダシの効いた井つゆで 味付けし、卵でふっくら とじました。 ちくわと大根の 煮物 フレッシュ 野菜サラダ 味噌汁	キーマカレー 挽肉を用いた インド料理の一つで、 玉葱と人参を みじん切りにし 挽肉と煮込みました。 フレッシュ 野菜サラダ オレンジ コンソメスープ	イタリアン ハンバーグ チーズをのせて焼いた ハンバーグにトマト ケチャップをかけた。 *付け合わせ* ~パスタソテー~ コールスローサラダ コンソメスープ ライス
--	---	--	---	--	--	---

熱量 456 kcal 脂質 11.1 g 熱量 786 kcal 脂質 30.4 g 熱量 901 kcal 脂質 34.5 g 熱量 1022 kcal 脂質 25.1 g 熱量 801 kcal 脂質 18.5 g 熱量 895 kcal 脂質 28.1 g 熱量 676 kcal 脂質 20.7 g
 蛋白質 12.3 g 塩分 2.2 g 蛋白質 28.1 g 塩分 3.9 g 蛋白質 45.8 g 塩分 4.8 g 蛋白質 30.4 g 塩分 5.0 g 蛋白質 32.0 g 塩分 4.8 g 蛋白質 22.4 g 塩分 5.0 g 蛋白質 27.1 g 塩分 4.4 g
 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・えび 乳製品・えび 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。