

NO. 44 - 3

=Weekly menu=

2017.1.30 ~ 2017.2.5

Monday 1/30 Tuesday 1/31 Wednesday 2/1 Thursday 2/2 Friday 2/3 Saturday 2/4 Sunday 2/5

☆今週のおすすめ☆

◎ 1月31日(火) 夕食

甘辛サンマ野菜丼

サンマの蒲焼きに野菜のかき揚げを添えました。

甘辛ダレが御飯に良く合います♪

どうぞお楽しみに♪

☆行事食☆

◎ 2月3日(金) 夕食 節分

節分豆&恵方巻き

今年の恵方(幸運を招く方角)は「北北西」です。

恵方を向き、無言で願い事をしながら恵方巻きを食べると、その願いが叶うとされています。

節分豆で厄をはらい、恵方巻きで

福を巻き込みましょう!

morning						
いか入りねぎ焼き 大根と鶏そぼろの味噌煮 もやしのナムル おすまし 御飯	ポトのトマト-グラタン 白菜のクリーム煮 コールスロ-サラダ パン コーヒー・紅茶	ミートボール 味噌けんちん煮物 コールスロ-サラダ おすまし 御飯	目玉焼き 厚揚げのさっと煮 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	こんがり焼きししゃも 鶏挽肉と根菜の煮物 おひたし 味噌汁 御飯	チーズオムレツ バ-コンと野菜のソテー コールスロ-サラダ パン コーヒー・紅茶	バ-コンポテトバ-グ ちくわと大根の煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯

熱量 388 kcal 脂質 4.2g 蛋白質 10.8g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 445 kcal 脂質 11.8g 蛋白質 15.0g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 556 kcal 脂質 15.0g 蛋白質 14.4g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 513 kcal 脂質 15.6g 蛋白質 19.0g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 452 kcal 脂質 8.4g 蛋白質 18.6g 塩分 4.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 405 kcal 脂質 14.5g 蛋白質 15.9g 塩分 4.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 460 kcal 脂質 10.0g 蛋白質 14.3g 塩分 3.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

dinner						
酸辣湯麺 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! ほかほか身体が温まります。 肉巻きシウマイ *付け合わせ* コールスロ-サラダ ヨーグルト 御飯	☆おすすめ☆ 甘辛サンマ野菜丼 サンマの蒲焼きに野菜のかき揚げを添えました。甘辛ダレが御飯に良く合います♪ 餅巾着の煮物 フレッシュ野菜サラダ 味噌汁	香味漬け焼きチキン 風味豊かな塩だれが食欲をそそります。 *付け合わせ* 野菜ソテー 白菜と水菜のサラダ 味噌汁 御飯	照りマヨバ-グ 御飯と相性抜群の照りマヨコンビです! *付け合わせ* パスタソテー つぶつぶ コールスロ-サラダ フルーツ 味噌汁 御飯	釜揚げ風うどん 薬味と味わうシンプルうどん、アツアツのうちにつるつるとどうぞ! ちくわの磯辺揚げ *付け合わせ* コールスロ-サラダ ☆行事食☆ 節分豆 恵方巻き	キーマカレー 挽肉の旨味とスパイスの効いた程よい辛さが後を引きまます!! マカロニサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの効いた丼つゆで味付けし、卵でふっくらととじました。 豆腐の五目煮 コールスロ-サラダ 味噌汁

熱量 561 kcal 脂質 11.5g 蛋白質 25.8g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 864 kcal 脂質 23.5g 蛋白質 20.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・エビ
 熱量 831 kcal 脂質 38.5g 蛋白質 44.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 773 kcal 脂質 23.9g 蛋白質 25.6g 塩分 4.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 699 kcal 脂質 11.4g 蛋白質 20.9g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 1160 kcal 脂質 43.2g 蛋白質 25.0g 塩分 5.1g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
 熱量 855 kcal 脂質 22.4g 蛋白質 33.3g 塩分 5.0g 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、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) ト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/>

