

NO. 46-3

=Weekly menu=

2017.2.13 ~ 2017.2.19

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
2/13 2/14 2/15 2/16 2/17 2/18 2/19

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 2月 16日 (木) 夕食

ほっこり クリームシチュー

寒い夜はシチューで
ほっこり温まりましょう!

どうぞお楽しみに♪

☆行事食☆

◎ 2月 14日 (火) 夕食
バレンタインデー

とろける♡生チョコ

口溶けなめらかで
濃厚な生チョコを
ご用意致します。
東仁給食センター
スタッフが心を込めて
手作り致します。

えびすり身の
オープン焼き
きんぴらごぼう
ポテトサラダ
味噌汁
御飯

熱量 513 kcal 脂質 11.3 g
蛋白質 13.5 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ

目玉焼き
スープ春雨
コールスロ-サラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 462 kcal 脂質 15.7 g
蛋白質 19.4 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ

miniハンバーグ
大根のそぼろ煮
コールスロ-サラダ
味噌汁
御飯

熱量 494 kcal 脂質 12.7 g
蛋白質 16.1 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

プレーンオムレツ
汁と野菜のソ-
白菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 427 kcal 脂質 9.7 g
蛋白質 14.0 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

あげたて
さつま揚げ
田舎風煮物
~味噌仕立て~
コールスロ-サラダ
おすまし
御飯

熱量 417 kcal 脂質 5.1 g
蛋白質 15.3 g 塩分 4.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ミートボール
マカロニと野菜の
コンソメ炒め
コールスロ-サラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 542 kcal 脂質 16.5 g
蛋白質 18.2 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

コ-ソシウマイ
厚揚げの
さっと煮
コールスロ-サラダ
味噌汁
御飯

熱量 484 kcal 脂質 10.4 g
蛋白質 16.7 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

dinner

あっさり!
塩マーボー豆腐
塩味ベースであっさり、
ひと味違う麻婆豆腐です
棒餃子
付け合わせ
彩りサラダ
中華スープ
御飯

熱量 612 kcal 脂質 21.3 g
蛋白質 20.2 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・エビ

おいしいね♪
チキンライス
いつも大好評の
人気メニューです!!
たっぷり
コーンコロケ
付け合わせ
コールスロ-サラダ
☆行事食☆
とろける♡
生チョコ
コンソメスープ
御飯

熱量 938 kcal 脂質 31.0 g
蛋白質 20.3 g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

豚肉と野菜の
ジジヤソ-
ピリッと生姜が香り
食欲をそそります。野菜
もたっぷりとれます!
あったか豆腐
フレッシュ野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 686 kcal 脂質 24.9 g
蛋白質 22.7 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

☆おすすめ☆
ほっこり
クリームシチュー
寒い夜はシチュー
で温まりましょう♪
かぼちゃ挽肉
フライ
付け合わせ
コールスロ-サラダ
切り干し大根の
胡麻和え
ライス

熱量 884 kcal 脂質 35.9 g
蛋白質 25.9 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

とり天井
サクッと揚げた
鶏の天ぷらに特製の
甘辛だれをかけました。
削り節と刻み海苔が
美味しさを引き立てます
じゃがバター
白菜と水菜の
サラダ
味噌汁

熱量 1075 kcal 脂質 26.5 g
蛋白質 35.1 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ハヤシライス
牛肉と野菜をじっくり
煮込み、まろやかに
仕上げました。
シャキシャキ
大根サラダ
フルーツ
コンソメスープ

熱量 938 kcal 脂質 31.9 g
蛋白質 20.4 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ミックスフライ
チキンカツとヒレカツ
イカドーナツフライ、
"サクサク"の
3種盛りです。
付け合わせ
コールスロ-サラダ
昔ながらの
味噌田楽
おすまし
御飯

熱量 721 kcal 脂質 20.5 g
蛋白質 23.2 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



☆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 あります。
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、夕食をご覧頂けます。 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/>

東仁給食センター 2017.2.7

