

NO. 47-3

# =Weekly menu=

2017.2.20 ~ 2017.2.26

Monday 2/20 Tuesday 2/21 Wednesday 2/22 Thursday 2/23 Friday 2/24 Saturday 2/25 Sunday 2/26

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 2月 22日 (水) 夕食

ミートソース  
スパゲティ

コクのある特製ミート  
ソースが決め手の、  
人気パスタです!!

どうぞお楽しみに♪

チーズオムレツ 吉野煮 カマとキュリとツナの和え物 味噌汁 御飯	チキンバー じゃがべーコンのマヨネー コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	いか入り ねぎ焼き 厚揚げとコンニャクの味噌煮 コールスローサラダ おすまし 御飯	目玉焼き 鶏肉と野菜のうま煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	<b>NEW</b> ホッケの塩焼き ちくわと大根の煮物 おひたし 味噌汁 御飯	ハッシュドポト 具だくさんポトフ コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	ヘルシー 豆腐ハンバーグ ツナと根菜の煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	---	--	---	---	---	---

熱量 587kcal 脂質 15.7g 蛋白質 20.4g 塩分 5.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 552kcal 脂質 25.5g 蛋白質 17.4g 塩分 2.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 501kcal 脂質 9.0g 蛋白質 15.7g 塩分 4.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 480kcal 脂質 13.0g 蛋白質 18.6g 塩分 2.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 408kcal 脂質 5.1g 蛋白質 17.7g 塩分 3.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 464kcal 脂質 20.4g 蛋白質 12.4g 塩分 2.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 493kcal 脂質 15.6g 蛋白質 12.1g 塩分 3.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

dinner

メニューリクエスト  
募集しています!

「こんな料理を食べたい」  
「あの料理をまた食べたい」  
というものがありましたら、  
こちらのアドレスまで

↓↓↓  
(nst@tohjin.co.jp)

リクエストをお願いします。

オニオンソース ハンバーグ ジューシーなハンバーグと 玉葱をふんだんに使った ソースは良く合います。 *付け合わせ* ナポリタン 白菜と水菜のサラダ みかんゼリー コンソメスープ ライス	赤魚の西京焼き 味噌が香ばしく香り、 ふっくらとした身は 御飯に良く合います。 豚肉と野菜の 塩ダレ炒め つぶつぶ コーンサラダ おすまし 御飯	☆おすすめ☆ ミートソース スパゲティ コクのある特製ミート ソースが決め手の、 人気パスタです♪ 野菜コロッケ *付け合わせ* コールスローサラダ ころころかた コンソメスープ ライス	韓国風 プルコギ丼 韓国風の甘辛味が やみつきに丼です。 辛味が欲しい方は ‘コチュジャン’をどうぞ! がんもの煮物 白菜と水菜の サラダ 味噌汁	葱香る油淋鶏 唐揚げとは一味違う! 特製の葱ソースが やみつきになります!! *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ プリプリ水餃子 杏仁マンゴー 御飯	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。 シーザーサラダ カルピスゼリー コンソメスープ	天津丼 程よく酸味のきいた 甘酢あんが 食欲をそそります。 三種の根菜 つみれの煮物 コールスローサラダ 中華スープ
---	---	--	--	---	--	---

熱量 738kcal 脂質 16.4g 蛋白質 23.5g 塩分 4.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 588kcal 脂質 16.4g 蛋白質 30.9g 塩分 4.3g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 791kcal 脂質 21.9g 蛋白質 24.9g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 1033kcal 脂質 36.9g 蛋白質 32.1g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 915kcal 脂質 39.8g 蛋白質 32.3g 塩分 2.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ  
 熱量 927kcal 脂質 29.3g 蛋白質 21.5g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品  
 熱量 718kcal 脂質 11.6g 蛋白質 20.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・カニ・エビ



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、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/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/>