



NO. 43-3

# =Weekly menu=

2018.1.22 ~ 2018.1.28

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday  
 1/22 1/23 1/24 1/25 1/26 1/27 1/28

morning

☆今週のおすすめ☆

◎1月24日(水)夕食

タンメン

シキシキの野菜と  
豚肉と野菜の旨味が  
つまったスープの  
相性は抜群です。

どうぞお楽しみに♪

ラムチーフライ ねぎ焼き 彩り茹でキャベツ 味噌汁 御飯	チキンパ 目玉焼き コールスロ-サラダ パ コ-ヒ-紅茶	コンシューマイ ひじきの煮物 コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯	アスの塩焼き ちくわと大根の煮物 ニ海藻サラダ 味噌汁 御飯	枝豆入り豆腐のふわふわ揚げ もやしの中華風炒め コールスロ-サラダ 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~ 白菜のクリーム煮 コールスロ-サラダ パ コ-ヒ-紅茶	ミートオムツ チキンゲット コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
--	--	---	--	--	---	--

熱量 460 kcal 脂質 9.5g 蛋白質 11.1g 塩分 2.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品  
 熱量 466 kcal 脂質 19.3g 蛋白質 21.6g 塩分 1.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品  
 熱量 405 kcal 脂質 5.0g 蛋白質 10.7g 塩分 3.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品  
 熱量 384 kcal 脂質 3.7g 蛋白質 15.7g 塩分 4.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品  
 熱量 566 kcal 脂質 24.6g 蛋白質 16.0g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品  
 熱量 517 kcal 脂質 20.6g 蛋白質 11.9g 塩分 3.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品  
 熱量 461 kcal 脂質 13.9g 蛋白質 13.3g 塩分 2.4g 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。

豚肉と野菜の五目味噌炒め 特製の辛味噌が決め手の肉野菜炒めです。 御飯がすすむ一品です! 餅巾着の煮物 フレッシュ野菜サラダ おすまし 御飯	外外チキン南蛮 南蛮ダレと外外ソースの組合せが後を引く、宮崎のご当地料理です。 *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ 切り干し大根の梅和え 漬け物 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ タンメン シキシキの野菜と豚肉と野菜の旨味がつまったスープの相性は抜群です。 *付け合わせ* クリームコロッケ コールスロ-サラダ 御飯	和洋折衷のチキンカレー 数種類のスパイスをブレンドし、じっくり煮込んだ功のあるカレーです。 シーザー-サラダ プチ☆シュー コンソメ-スープ	カレイの唐揚げ ~野菜あんかけ~ かつ揚げたカレイに野菜がたっぷり入った和風あんをかけました。 チャプチ ~韓国風炒め物~ フレッシュ野菜サラダ 味噌汁 御飯	名古屋風味味噌カツ サクサクのトコに甘辛い味噌だれをかけた名古屋の名物料理です。 *付け合わせ* コールスロ-サラダ あったか豆腐 おすまし 御飯	おろしポテト酢 ハンバーグ 大根おろしとポテト酢の組合せでさっぱり♪ *付け合わせ* パスタソース コールスロ-サラダ 味噌汁 御飯
--	---	---	--	--	---	---

熱量 737 kcal 脂質 30.5g 蛋白質 21.2g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品  
 熱量 951 kcal 脂質 46.9g 蛋白質 31.3g 塩分 4.6g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品・エビ  
 熱量 585 kcal 脂質 19.6g 蛋白質 18.1g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品・エビ・カニ  
 熱量 985 kcal 脂質 33.8g 蛋白質 21.0g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品  
 熱量 831 kcal 脂質 28.1g 蛋白質 40.2g 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 32.8g 蛋白質 29.2g 塩分 4.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品  
 熱量 623 kcal 脂質 16.2g 蛋白質 24.2g 塩分 4.4g 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・かじ)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/li/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://ameblo.jp/tohjin1970/>



東仁給食センター 2018.1.16  
 書類保管期間 2018.2.11迄