

NO. 44 - 3

=Weekly menu=

2018.1.29 ~ 2018.2.4

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday

1/29

1/30

1/31

2/1

2/2

2/3

2/4

morning

☆今週のおすすめ☆

◎ 2月3日 (土) 夕食
ダシ参みるジュ-シ
きつねうどん

☆今週の新メニュー☆

◎ 2月2日 (金) 夕食
NEW 鯖の竜田揚げ
～香味甘酢ダレ～

☆季節の特別メニュー☆

◎ 2月3日(土) 夕食

節分豆&恵方巻き

今年の恵方（幸運を招く方角）は「南南東」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！

あげたて
さつま揚げ
納豆
しゃきしゃき梅ごぼう
味噌汁
御飯

熱量 499 kcal 脂質 12.0 g
蛋白質 17.9 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

目玉焼き
ポークインナー
コールスローサラダ
パソ
コヒー・紅茶

熱量 436 kcal 脂質 19.9 g
蛋白質 19.0 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

プチ
お好み焼き
糸こんにゃくの
そばろ煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 386 kcal 脂質 4.3 g
蛋白質 11.0 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

さんまの開き
田舎風煮物
～味噌仕立て～
おひたし
おすまし
御飯

熱量 412 kcal 脂質 8.5 g
蛋白質 14.2 g 塩分 4.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

大判肉包み蒸し
ハムステーキ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 458 kcal 脂質 10.5 g
蛋白質 17.7 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

miniハンバーグ
じゃがべーコンの
マヨネーズ
コールスローサラダ
パソ
コヒー・紅茶

熱量 575 kcal 脂質 27.3 g
蛋白質 17.3 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ちびっ子シューマイ
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 490 kcal 脂質 12.1 g
蛋白質 17.1 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

dinner

長崎風ちゃんぽん
豊富な種類の
具材から出た
旨味たっぷりスープが
おすすめです♪
白身チーズフライ
付け合わせ
コールスローサラダ
御飯

熱量 609 kcal 脂質 19.3 g
蛋白質 23.4 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

とり天井
鶏の天ぷらを御飯に
のせ、甘辛の天井の外を
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。
厚揚げとこんにゃくの
味噌煮
フレッシュ野菜サラダ
おすまし

熱量 1154 kcal 脂質 31.1 g
蛋白質 41.7 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

具だくさん
肉豆腐
肉の旨味と白菜の
甘味がしみこんだ豆腐は
美味しさ満点です。
かつフライ
付け合わせ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 648 kcal 脂質 16.9 g
蛋白質 25.8 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ミートソース
～とろとろチーズのせ～
挽肉の旨味とトマトの
酸味をうまく調和させた
まるやかなソースが
決め手です。
カレーコロッケ
付け合わせ
コールスローサラダ
コンソメスープ

熱量 904 kcal 脂質 32.5 g
蛋白質 24.1 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

NEW
鯖の竜田揚げ
～香味甘酢ダレ～
風味の良い甘酢ダレが
香ばしい鯖の竜田揚げに
良く合います!!
付け合わせ
フレッシュ野菜サラダ
豆腐の五目煮
味噌汁
御飯

熱量 915 kcal 脂質 43.6 g
蛋白質 27.2 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

☆おすすめ☆
ダシ参みるジュ-シ
きつねうどん
ジュ-シな甘めのお揚げを
のせたきつねうどん。
シリアルですが、ほっと
落ち着く味わいです。
ちくわの
磯辺揚げ
付け合わせ
コールスローサラダ
節分豆
恵方巻き

熱量 783 kcal 脂質 16.2 g
蛋白質 26.8 g 塩分 5.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ミックスフライ
チキンカツとメンチカツ
コールスロー、"サクサク"の
3種盛りです。
付け合わせ
コールスローサラダ
揚げポールの煮物
味噌汁
御飯

熱量 804 kcal 脂質 3.5 g
蛋白質 25.4 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品・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、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/j/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 2018.1.23
書類保管期間 2018.2.18迄

