

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Saturday Sunday
 2/5 2/6 2/7 2/8 2/9 2/10 2/11

☆今週のおすすめ☆

◎2月8日(木) 夕食
山菜うどん

山菜は低カロリーで
 食物繊維たっぷりの
 ヘルシー食材です。
 ふんわりと香るだしと
 山菜の風味を
 お楽しみ下さい♪

morning

えびすり身の オーブン焼き	ポトの トマトスープ	あおさ入り いかステーキ	ヘルシー豆腐 ハンバーグ	こんがり 焼きししゃも	野菜がしっかり 食べられる!! ★スープメニュー★ 具だくさん クリームスープ	厚揚げ焼き
きんぴらごぼう	プレーンオムレツ	ベーコンと野菜の 春雨煮	目玉焼き	キャベツそぼろソテー	具だくさん クリームスープ	ミートボール
わかめサラダ	コーンスープサラダ	コーンスープサラダ	コーンスープサラダ	おひたし	フルーツみかん	洋風野菜ミックス
味噌汁	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶	御飯

熱量 408 kcal 脂質 3.3g 蛋白質 13.3g 塩分 3.7g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 422 kcal 脂質 11.2g 蛋白質 17.3g 塩分 2.6g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 426 kcal 脂質 5.6g 蛋白質 13.7g 塩分 3.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 517 kcal 脂質 20.6g 蛋白質 15.4g 塩分 2.4g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 504 kcal 脂質 12.6g 蛋白質 20.3g 塩分 4.3g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 488 kcal 脂質 14.7g 蛋白質 13.9g 塩分 4.7g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 593 kcal 脂質 20.4g 蛋白質 19.5g 塩分 3.3g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

dinner

中華丼 様々な具材が入り、 旨味と栄養がたっぷり 詰まっています!!	若鶏の ジュシー唐揚げ 衣で旨味をとじ込めた、 おいしさ満点☆の 大人気の唐揚げです! *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ	夕汁満点 豚バラ炒め! ビタミン豊富なニラの芽が 入った炒め物です。 豚肉と一緒に食べて、 疲労回復効果 バツリです!!	☆おすすめ☆ 山菜うどん 山菜は低カロリーで 食物繊維たっぷりの ヘルシー食材です。 ふんわりと香るだしと 山菜の風味を お楽しみ下さい♪	白身フリッターの 甘酢あんかけ 白身魚の天ぷらに甘酢 あんが良く合います!	豚たま丼 豚肉と玉葱をだしの 効いた丼ついで 味付けし、卵で ふっくらとしました。	鯖の塩焼き ～大根おろし添え～ 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。
棒餃子 *付け合わせ* コーンスープ	あったか ネーポン豆腐	おまかせ煮物 フレッシュ野菜サラダ	肉じゃがコロッケ *付け合わせ* コーンスープ	ポトのコンソメ煮 ～バター風味～	大根と鶏そぼろ の味噌煮	野菜豆腐寄せの 煮物
中華スープ	味噌汁	おすまし	御飯	白菜と水菜の サラダ	フレッシュ野菜サラダ	コーンスープ
御飯	御飯	御飯	御飯	中華スープ	おすまし	御飯

熱量 813 kcal 脂質 24.6g 蛋白質 17.5g 塩分 2.6g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 957 kcal 脂質 45.8g 蛋白質 39.1g 塩分 4.9g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 729 kcal 脂質 25.4g 蛋白質 21.4g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 512 kcal 脂質 20.6g 蛋白質 15.4g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 670 kcal 脂質 20.8g 蛋白質 17.0g 塩分 3.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品・エビ
 熱量 820 kcal 脂質 20.6g 蛋白質 30.8g 塩分 5.0g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品
 熱量 646 kcal 脂質 20.8g 蛋白質 35.0g 塩分 4.8g 七大アレルゲン：卵・小麦 乳製品

メニューリスト
 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。

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 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/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/>

