

NO. 46-3

=Weekly menu=

2018.2.12 ~ 2018.2.18

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

2/12

2/13

2/14

2/15

2/16

2/17

2/18

morning

☆今週のおすすめ☆

◎2月13日 (火) 夕食

イタリアンハンバーグ

ジュシーなハンバーグと
トロツと溶けたチーズは、
美味しさ抜群の
組み合わせです!

どうぞお楽しみに♪

☆季節の特別メニュー☆

◎2月14日 (水) 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
ご用意いたします。
東仁給食センター
スタッフが心を込めて
手作りいたします。

目玉焼き 納豆 ひじきとお豆のサラダ 味噌汁 御飯	チキンカツ ポークウインナー ポテトサラダ 味噌汁 御飯	白身魚のフライ ヘルシー黒ごま豆腐 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	もちりちぎミ ウインナーと野菜のサラダ ミニ大根サラダ 味噌汁 御飯	ミートオムレツ おろし根菜の煮物 コールスーサラダ 味噌汁 御飯	ラムチーフライ ロールキャベツ コールスーサラダ パイン コーヒ・紅茶	ちくわの磯辺揚げ 大根のそぼろ煮 コールスーサラダ 味噌汁 御飯
---------------------------------------	--	---	--	--	---	--

熱量 466 kcal 脂質 12.5 g
蛋白質 18.8 g 塩分 2.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 627 kcal 脂質 28.6 g
蛋白質 15.4 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 451 kcal 脂質 9.8 g
蛋白質 15.0 g 塩分 2.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 394 kcal 脂質 5.8 g
蛋白質 8.8 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 413 kcal 脂質 6.7 g
蛋白質 12.2 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 416 kcal 脂質 13.6 g
蛋白質 13.8 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 505 kcal 脂質 10.2 g
蛋白質 15.4 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

dinner

シーフードフライ キールフライ・サーモンフライ・イカフライ の3種盛りです!! *付け合わせ* 茹でキャベツ 里芋の煮物 味噌汁 御飯	☆おすすめ☆ イタリアンハンバーグ ジュシーなハンバーグと トロツと溶けたチーズは、 美味しさ抜群の 組み合わせです! *付け合わせ* パスタサラダ つぶつぶ コーンサラダ コンソメスープ ライス	おろしチキンカレー 人気のチキンカレー、 ボリューム満点です! お腹いっぱいどうぞ♪ かぼちゃサラダ ☆季節の特別メニュー☆ とろける♡生チョコ コンソメスープ	酸辣湯麺 おろしチキンに仕上げた 酸っぱくて辛いスープが 決め手です! ほかほか身体が 温まります。 おまかせフライ *付け合わせ* コールスーサラダ 御飯	葱香る油淋鶏 唐揚げとは一味違う! 特製のさっぱり葱ソースが 美味しい!! 食欲をそそります♪ *付け合わせ* フレッシュ野菜サラダ じゃが芋の 甘辛煮 中華スープ 御飯	韓国風プルコギ丼 肉とたっぷりの野菜を 甘辛味で炒め、 御飯にのせました。 韓国風の味付けが 食欲をそそります★ 白菜と水菜の サラダ フルーツ 中華スープ 御飯	ヒカツ お肉はやわらか、 衣はサクサクの ヒカツです。 *付け合わせ* コールスーサラダ 三種の根菜 つみれの煮物 味噌汁 御飯
--	---	---	---	---	---	---

熱量 716 kcal 脂質 14.8 g
蛋白質 25.8 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 696 kcal 脂質 21.0 g
蛋白質 27.8 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 1215 kcal 脂質 51.9 g
蛋白質 25.7 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 531 kcal 脂質 14.0 g
蛋白質 21.5 g 塩分 3.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 772 kcal 脂質 28.6 g
蛋白質 21.8 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品

熱量 852 kcal 脂質 27.2 g
蛋白質 21.3 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン: 卵・小麦
乳製品・エビ

熱量 620 kcal 脂質 16.7 g
蛋白質 24.7 g 塩分 4.3 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
(該当当内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・アレルゲン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 2018.2.6
書類保管期間 2018.3.4迄

