

NO. 47-3

=Weekly menu=

2018.2.19 ~ 2018.2.25

Monday 2/19 Tuesday 2/20 Wednesday 2/21 Thursday 2/22 Friday 2/23 Saturday 2/24 Sunday 2/25

☆今週のおすすめ☆

◎2月21日(水) 夕食

ふんわり

鶏つくねBowl

柔らかい鶏のつくねと
シャキシャキのレタスを
のせた丼です。
マネズと合わせて、
おいしさ倍増です!

どうぞお楽しみに♪

morning

コーシュマイ	miniハンバーグ	マスの塩焼き	チーズオムレツ	あげたて さつま揚げ	ジャーマンポト	大判肉包み蒸し
目玉焼き	ハッシュポト	切り干し大根の 煮物	ハムステーキ	ひじきの煮物	NEW バーボンと野菜の 中華旨煮	納豆
ミニ海藻サラダ	コールスーサラダ	おひたし	コールスーサラダ	もやしと枝豆の 茹でサラダ	コールスーサラダ	コールスーサラダ
味噌汁	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン	味噌汁
御飯	コーヒ・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒ・紅茶	御飯

熱量 445 kcal 脂質 10.4g 蛋白質 15.2g 塩分 2.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 543 kcal 脂質 25.8g 蛋白質 16.1g 塩分 2.4g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 395 kcal 脂質 4.0g 蛋白質 14.5g 塩分 3.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 442 kcal 脂質 11.3g 蛋白質 14.9g 塩分 2.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 491 kcal 脂質 12.0g 蛋白質 17.1g 塩分 3.8g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 438 kcal 脂質 14.2g 蛋白質 14.1g 塩分 3.5g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 409 kcal 脂質 6.0g 蛋白質 13.7g 塩分 2.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

dinner

☆今週の新メニュー☆

◎2月24日(土) 朝食

NEW バーボンと野菜の
中華旨煮

新メニューも楽しみに
お待ち下さい。

カレーうどん 程よくスパイシーな カレーが決め手の、 とろ〜りあつあつ メニューです。	豚肉と野菜の ジンジャーステー 生姜がピリッとさわやかに 香り、食欲をそそり ます!野菜もたっぷり 摂れ、栄養満点です!!	☆おすすめ☆ <u>ふんわり</u> <u>鶏つくねBowl</u> やわらかい鶏のつくねと シャキシャキのレタスをのせた 丼です。マネズと合わせ て、おいしさ倍増です!	鯖の西京焼き 脂ののった鯖に 甘めの味噌味が、 更においしさを 引き立てます。	クリームマカニグラタン クリームが口当たり に仕上げました。 チーズがとろける あつあつのうちに お召し上がり下さい。	天津丼 ふわふわのかに玉に、 とろ〜り甘酢あんが おいしさです!	照りマヨハンバーグ 御飯と相性抜群の 照りマヨです。 *付け合わせ* ポテトフライ
白身チーズフライ *付け合わせ* コールスーサラダ	ねばねば湯奴	さつま揚げの 煮物	ごろっと 肉じゃが	メンチカツ *付け合わせ* コールスーサラダ	春雨サラダ	コールスーサラダ
ヨーグルト	フレッシュ野菜サラダ	フレッシュ野菜サラダ	白菜と水菜の サラダ	コンソメスープ	フルーツゼリー	味噌汁
御飯	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ライス	中華スープ	御飯

熱量 635 kcal 脂質 21.1g 蛋白質 18.7g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 686 kcal 脂質 25.0g 蛋白質 22.7g 塩分 4.2g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 777 kcal 脂質 17.8g 蛋白質 19.3g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 688 kcal 脂質 19.0g 蛋白質 34.7g 塩分 4.7g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 784 kcal 脂質 42.5g 蛋白質 29.5g 塩分 5.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 766 kcal 脂質 9.2g 蛋白質 16.2g 塩分 4.0g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・エビ・カニ
 熱量 923 kcal 脂質 39.7g 蛋白質 24.2g 塩分 4.7g 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 おります。
 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/i/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 2018.2.13
 書類保管期間 2018.3.11迄