

# 12月 Menu

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday



1日												
<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>スクランブル エッグ</td> <td>チキンカレー シルバーサラダ</td> </tr> <tr> <td>ロールキャベツ</td> <td>アロエ</td> </tr> <tr> <td>ミニサラダ</td> <td>ヨーグルト</td> </tr> <tr> <td>ピザトースト</td> <td>コンソメスープ</td> </tr> <tr> <td>コーヒー・紅茶</td> <td></td> </tr> </table>	朝食	夕食	スクランブル エッグ	チキンカレー シルバーサラダ	ロールキャベツ	アロエ	ミニサラダ	ヨーグルト	ピザトースト	コンソメスープ	コーヒー・紅茶	
朝食	夕食											
スクランブル エッグ	チキンカレー シルバーサラダ											
ロールキャベツ	アロエ											
ミニサラダ	ヨーグルト											
ピザトースト	コンソメスープ											
コーヒー・紅茶												

<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>蒸し鶏 煮染め</td> <td>シーフード ドリア</td> </tr> <tr> <td>ミニサラダ</td> <td>フライ二種 ~コーンサラダ~</td> </tr> <tr> <td>味付け海苔</td> <td>フルーツ杏仁ミルク</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>コンソメスープ</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td></td> </tr> </table>	朝食	夕食	蒸し鶏 煮染め	シーフード ドリア	ミニサラダ	フライ二種 ~コーンサラダ~	味付け海苔	フルーツ杏仁ミルク	味噌汁	コンソメスープ	御飯		<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>目玉焼き 鶏肉と春雨の さっと煮</td> <td>鯖の味噌煮 豚肉とピーマンの 炒め物</td> </tr> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>わかめサラダ 納豆</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>おすまし</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>御飯</td> </tr> </table>	朝食	夕食	目玉焼き 鶏肉と春雨の さっと煮	鯖の味噌煮 豚肉とピーマンの 炒め物	コーンサラダ	わかめサラダ 納豆	味噌汁	おすまし	御飯	御飯	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>さつま揚げ ポークハムと 野菜のソテー</td> <td>親子丼 かに風味つみれ の煮物</td> </tr> <tr> <td>小松菜と白菜の おひたし</td> <td>野菜サラダ 白菜の浅漬</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>御飯</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td></td> </tr> </table>	朝食	夕食	さつま揚げ ポークハムと 野菜のソテー	親子丼 かに風味つみれ の煮物	小松菜と白菜の おひたし	野菜サラダ 白菜の浅漬	味噌汁	御飯	御飯		<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>白身魚の マチズ 焼き</td> <td>☆クリスマス パーティー メニュー☆</td> </tr> <tr> <td>けんちん煮物</td> <td></td> </tr> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td></td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td></td> </tr> </table>	朝食	夕食	白身魚の マチズ 焼き	☆クリスマス パーティー メニュー☆	けんちん煮物		コーンサラダ		味噌汁		御飯		<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>玉子焼き</td> <td>照りマヨ</td> </tr> <tr> <td>切り干し大根の 煮物</td> <td>ハンバーグ ~付け合わせ~</td> </tr> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>湯 奴</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>チーズサラダ</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>味噌汁 御飯</td> </tr> </table>	朝食	夕食	玉子焼き	照りマヨ	切り干し大根の 煮物	ハンバーグ ~付け合わせ~	コーンサラダ	湯 奴	味噌汁	チーズサラダ	御飯	味噌汁 御飯
朝食	夕食																																																											
蒸し鶏 煮染め	シーフード ドリア																																																											
ミニサラダ	フライ二種 ~コーンサラダ~																																																											
味付け海苔	フルーツ杏仁ミルク																																																											
味噌汁	コンソメスープ																																																											
御飯																																																												
朝食	夕食																																																											
目玉焼き 鶏肉と春雨の さっと煮	鯖の味噌煮 豚肉とピーマンの 炒め物																																																											
コーンサラダ	わかめサラダ 納豆																																																											
味噌汁	おすまし																																																											
御飯	御飯																																																											
朝食	夕食																																																											
さつま揚げ ポークハムと 野菜のソテー	親子丼 かに風味つみれ の煮物																																																											
小松菜と白菜の おひたし	野菜サラダ 白菜の浅漬																																																											
味噌汁	御飯																																																											
御飯																																																												
朝食	夕食																																																											
白身魚の マチズ 焼き	☆クリスマス パーティー メニュー☆																																																											
けんちん煮物																																																												
コーンサラダ																																																												
味噌汁																																																												
御飯																																																												
朝食	夕食																																																											
玉子焼き	照りマヨ																																																											
切り干し大根の 煮物	ハンバーグ ~付け合わせ~																																																											
コーンサラダ	湯 奴																																																											
味噌汁	チーズサラダ																																																											
御飯	味噌汁 御飯																																																											
<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>焼き鮭 吉野煮</td> <td>豚肉の生姜焼き ~付け合わせ~</td> </tr> <tr> <td>ミニサラダ</td> <td>焼き竹輪と 白滝の煮物</td> </tr> <tr> <td>味付け海苔</td> <td>胡麻ドレサラダ</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>味噌汁</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>御飯</td> </tr> </table>	朝食	夕食	焼き鮭 吉野煮	豚肉の生姜焼き ~付け合わせ~	ミニサラダ	焼き竹輪と 白滝の煮物	味付け海苔	胡麻ドレサラダ	味噌汁	味噌汁	御飯	御飯	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>ハッシュポテト 具だくさん</td> <td>赤魚の唐揚げ (野菜あんかけ)</td> </tr> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>鶏野菜炒め 大根サラダ</td> </tr> <tr> <td>パン</td> <td>フルーツ 味噌汁</td> </tr> <tr> <td>コーヒー・紅茶</td> <td>十五穀米</td> </tr> </table>	朝食	夕食	ハッシュポテト 具だくさん	赤魚の唐揚げ (野菜あんかけ)	コーンサラダ	鶏野菜炒め 大根サラダ	パン	フルーツ 味噌汁	コーヒー・紅茶	十五穀米	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>肉巻き ツナと野菜の ソテー</td> <td>丼のトマトソースがけ ~付け合わせ~</td> </tr> <tr> <td>ミニサラダ</td> <td>コーンサラダ パインゼリー</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>コンソメスープ</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>ライス</td> </tr> </table>	朝食	夕食	肉巻き ツナと野菜の ソテー	丼のトマトソースがけ ~付け合わせ~	ミニサラダ	コーンサラダ パインゼリー	味噌汁	コンソメスープ	御飯	ライス	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>焼きホッケ 肉団子の コンソメ煮</td> <td>味噌煮込み風 うどん</td> </tr> <tr> <td>ミニサラダ</td> <td>メンチカツ&amp; イカフライ</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>~コーンサラダ~ ジャムヨーグルト</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>ワカメ御飯</td> </tr> </table>	朝食	夕食	焼きホッケ 肉団子の コンソメ煮	味噌煮込み風 うどん	ミニサラダ	メンチカツ& イカフライ	味噌汁	~コーンサラダ~ ジャムヨーグルト	御飯	ワカメ御飯	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>マカロニ 鶏肉と野菜の トマト煮</td> <td>おでん 牛肉の香味炒め</td> </tr> <tr> <td>ミニサラダ</td> <td>シルバーサラダ</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>フルーチェ</td> </tr> <tr> <td>パン</td> <td>味噌汁</td> </tr> <tr> <td>コーヒー・紅茶</td> <td>御飯</td> </tr> </table>	朝食	夕食	マカロニ 鶏肉と野菜の トマト煮	おでん 牛肉の香味炒め	ミニサラダ	シルバーサラダ	牛乳	フルーチェ	パン	味噌汁	コーヒー・紅茶	御飯		
朝食	夕食																																																											
焼き鮭 吉野煮	豚肉の生姜焼き ~付け合わせ~																																																											
ミニサラダ	焼き竹輪と 白滝の煮物																																																											
味付け海苔	胡麻ドレサラダ																																																											
味噌汁	味噌汁																																																											
御飯	御飯																																																											
朝食	夕食																																																											
ハッシュポテト 具だくさん	赤魚の唐揚げ (野菜あんかけ)																																																											
コーンサラダ	鶏野菜炒め 大根サラダ																																																											
パン	フルーツ 味噌汁																																																											
コーヒー・紅茶	十五穀米																																																											
朝食	夕食																																																											
肉巻き ツナと野菜の ソテー	丼のトマトソースがけ ~付け合わせ~																																																											
ミニサラダ	コーンサラダ パインゼリー																																																											
味噌汁	コンソメスープ																																																											
御飯	ライス																																																											
朝食	夕食																																																											
焼きホッケ 肉団子の コンソメ煮	味噌煮込み風 うどん																																																											
ミニサラダ	メンチカツ& イカフライ																																																											
味噌汁	~コーンサラダ~ ジャムヨーグルト																																																											
御飯	ワカメ御飯																																																											
朝食	夕食																																																											
マカロニ 鶏肉と野菜の トマト煮	おでん 牛肉の香味炒め																																																											
ミニサラダ	シルバーサラダ																																																											
牛乳	フルーチェ																																																											
パン	味噌汁																																																											
コーヒー・紅茶	御飯																																																											
<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>チキンソテー 里芋の煮物</td> <td>とんかつ ~コーンサラダ~</td> </tr> <tr> <td>ミニサラダ</td> <td>五色野菜の 寄せ揚げ煮物</td> </tr> <tr> <td>味付け海苔</td> <td>フルーツ</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>味噌汁</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>御飯</td> </tr> </table>	朝食	夕食	チキンソテー 里芋の煮物	とんかつ ~コーンサラダ~	ミニサラダ	五色野菜の 寄せ揚げ煮物	味付け海苔	フルーツ	味噌汁	味噌汁	御飯	御飯	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>フレッシュ エッグチーズ キャベツ</td> <td>サーモンのムニエル ~付け合わせ~</td> </tr> <tr> <td>ミニサラダ</td> <td>洋風じゃが芋 (カレー風味)</td> </tr> <tr> <td>パン</td> <td>野菜サラダ</td> </tr> <tr> <td>コーヒー・紅茶</td> <td>コンソメスープ ライス</td> </tr> </table>	朝食	夕食	フレッシュ エッグチーズ キャベツ	サーモンのムニエル ~付け合わせ~	ミニサラダ	洋風じゃが芋 (カレー風味)	パン	野菜サラダ	コーヒー・紅茶	コンソメスープ ライス	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>笹かまぼこ チキンと 野菜のうま煮</td> <td>すき焼き風煮物 竹輪の磯辺揚げ&amp; ポテトフライ</td> </tr> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>マカロニサラダ</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>温泉卵</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>味噌汁 御飯</td> </tr> </table>	朝食	夕食	笹かまぼこ チキンと 野菜のうま煮	すき焼き風煮物 竹輪の磯辺揚げ& ポテトフライ	コーンサラダ	マカロニサラダ	味噌汁	温泉卵	御飯	味噌汁 御飯	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>厚揚げ焼き 五目煮</td> <td>中華丼</td> </tr> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>蒸籠セット</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>~コーンサラダ~</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>手作り杏仁豆腐 中華スープ</td> </tr> </table>	朝食	夕食	厚揚げ焼き 五目煮	中華丼	コーンサラダ	蒸籠セット	味噌汁	~コーンサラダ~	御飯	手作り杏仁豆腐 中華スープ	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>焼き鯖 けんちん煮物</td> <td>担々麺</td> </tr> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>野菜コロケ&amp; エビフライ</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>~コーンサラダ~</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>かぼちゃプリン</td> </tr> <tr> <td></td> <td>御飯</td> </tr> </table>	朝食	夕食	焼き鯖 けんちん煮物	担々麺	コーンサラダ	野菜コロケ& エビフライ	味噌汁	~コーンサラダ~	御飯	かぼちゃプリン		御飯		
朝食	夕食																																																											
チキンソテー 里芋の煮物	とんかつ ~コーンサラダ~																																																											
ミニサラダ	五色野菜の 寄せ揚げ煮物																																																											
味付け海苔	フルーツ																																																											
味噌汁	味噌汁																																																											
御飯	御飯																																																											
朝食	夕食																																																											
フレッシュ エッグチーズ キャベツ	サーモンのムニエル ~付け合わせ~																																																											
ミニサラダ	洋風じゃが芋 (カレー風味)																																																											
パン	野菜サラダ																																																											
コーヒー・紅茶	コンソメスープ ライス																																																											
朝食	夕食																																																											
笹かまぼこ チキンと 野菜のうま煮	すき焼き風煮物 竹輪の磯辺揚げ& ポテトフライ																																																											
コーンサラダ	マカロニサラダ																																																											
味噌汁	温泉卵																																																											
御飯	味噌汁 御飯																																																											
朝食	夕食																																																											
厚揚げ焼き 五目煮	中華丼																																																											
コーンサラダ	蒸籠セット																																																											
味噌汁	~コーンサラダ~																																																											
御飯	手作り杏仁豆腐 中華スープ																																																											
朝食	夕食																																																											
焼き鯖 けんちん煮物	担々麺																																																											
コーンサラダ	野菜コロケ& エビフライ																																																											
味噌汁	~コーンサラダ~																																																											
御飯	かぼちゃプリン																																																											
	御飯																																																											
<p>24日</p> <p>振り替え休日</p>	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>竹のみりん焼き 野菜入り</td> <td>とろり卵の カルボナーラ</td> </tr> <tr> <td>鶏つくね</td> <td>丼のハブ 焼き ~コーンサラダ~</td> </tr> <tr> <td>ポテトサラダ</td> <td>クリスマスデザート</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>コンソメスープ</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>ライス</td> </tr> </table>	朝食	夕食	竹のみりん焼き 野菜入り	とろり卵の カルボナーラ	鶏つくね	丼のハブ 焼き ~コーンサラダ~	ポテトサラダ	クリスマスデザート	味噌汁	コンソメスープ	御飯	ライス	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>若鶏の ごま照り焼き</td> <td>鯖の味噌煮</td> </tr> <tr> <td>根菜とさつま揚げ の煮物</td> <td>肉じゃが</td> </tr> <tr> <td>小松菜と白菜の おひたし</td> <td>胡麻ドレサラダ</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>納豆</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>沢煮椀</td> </tr> <tr> <td></td> <td>御飯</td> </tr> </table>	朝食	夕食	若鶏の ごま照り焼き	鯖の味噌煮	根菜とさつま揚げ の煮物	肉じゃが	小松菜と白菜の おひたし	胡麻ドレサラダ	味噌汁	納豆	御飯	沢煮椀		御飯	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>ハム&amp;エッグ 鶏肉と大根の 煮物</td> <td>ポークカレー</td> </tr> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>シーザーサラダ (ゆで卵添え)</td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td>フルーツ</td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td>ヨーグルト コンソメスープ</td> </tr> </table>	朝食	夕食	ハム&エッグ 鶏肉と大根の 煮物	ポークカレー	コーンサラダ	シーザーサラダ (ゆで卵添え)	味噌汁	フルーツ	御飯	ヨーグルト コンソメスープ	<table border="0"> <tr> <td>朝食</td> <td>夕食</td> </tr> <tr> <td>焼き鮭 じゃが芋の そばろ煮</td> <td></td> </tr> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>味噌汁</td> <td></td> </tr> <tr> <td>御飯</td> <td></td> </tr> </table>	朝食	夕食	焼き鮭 じゃが芋の そばろ煮		コーンサラダ		味噌汁		御飯											
朝食	夕食																																																											
竹のみりん焼き 野菜入り	とろり卵の カルボナーラ																																																											
鶏つくね	丼のハブ 焼き ~コーンサラダ~																																																											
ポテトサラダ	クリスマスデザート																																																											
味噌汁	コンソメスープ																																																											
御飯	ライス																																																											
朝食	夕食																																																											
若鶏の ごま照り焼き	鯖の味噌煮																																																											
根菜とさつま揚げ の煮物	肉じゃが																																																											
小松菜と白菜の おひたし	胡麻ドレサラダ																																																											
味噌汁	納豆																																																											
御飯	沢煮椀																																																											
	御飯																																																											
朝食	夕食																																																											
ハム&エッグ 鶏肉と大根の 煮物	ポークカレー																																																											
コーンサラダ	シーザーサラダ (ゆで卵添え)																																																											
味噌汁	フルーツ																																																											
御飯	ヨーグルト コンソメスープ																																																											
朝食	夕食																																																											
焼き鮭 じゃが芋の そばろ煮																																																												
コーンサラダ																																																												
味噌汁																																																												
御飯																																																												

◎市場の都合によりメニューを変更する場合があります。

火曜日の朝食メニューにつきましては  
パン、コーヒー・紅茶の表示をしてありますが、  
御飯、味噌汁の提供をしている会館もあります。

<今月の行事食>  
\*12月7日(金)にクリスマスイベントとして、  
パーティーメニューをご用意します。  
\*12月21日(金)は冬至ですので、共有会館には  
『ゆず』を配布し、ゆず風呂を実施します。

## \*お知らせ\*

12月28日(金)夕食~1月5(土)朝食は、冬期休業期間の為、  
通常の食事提供をお休みさせていただきます。



東仁学生会館給食センターの表彰等

※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



携帯電話の専用サイトにて、本日の夕食がご覧になれます。

<本日の夕食携帯電話専用HPアドレス>

<http://www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html>

