

# 1月 Menu

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

<p><b>5日</b></p> <p><b>朝食</b> さつま揚げ じゃがバター ゆでキャベツ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> とんかつ ～ポルロ～サラダ～ 三色高野信田の 煮物 味噌汁 御 飯</p>	<p><b>6日</b></p> <p><b>朝食</b> プレーン オムレツ 糸コンニャクと ごぼうの煮物 ミニサラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> キーマカレー シーザーサラダ フルーツ 温泉卵 コンソメスープ 味噌汁 御 飯</p>	<p><b>7日</b></p> <p><b>朝食</b> 笹かまぼこ けんちん煮物 ～ポルロ～サラダ 味噌汁 七草粥</p> <p><b>夕食</b> 焼きホッケ 豆腐の 肉味噌のせ 野菜サラダ 納 豆 おすまし 御 飯</p>	<p><b>8日</b></p> <p><b>朝食</b> フレッシュ エッグチーズ ベーコンと 野菜の炒め物 ～ポルロ～サラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> ハ宝菜 蒸籠セット 杏仁マンゴー プリン 中華スープ 御 飯</p>	<p><b>9日</b></p> <p><b>朝食</b> ミニハンバーグ マカロニの デミソース煮 ミニサラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> スパゲティ ミートソース ～ポルロ～サラダ～ コンソメスープ ライス</p>	<p><b>10日</b></p> <p><b>朝食</b> 白身魚の 糸コンニャクと 挽肉の煮物 もやしと胡瓜の 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 親子丼 豆腐の五目煮 野菜サラダ おしるこ 味噌汁</p>	<p><b>11日</b></p> <p><b>朝食</b> ハムチーズ ピカタ 野菜たっぷり 春雨煮 ～ポルロ～サラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p><b>夕食</b> デミソースDE ハンバーグ ～付け合わせ～ コンソメスープ ライス</p>
<p><b>12日</b></p> <p><b>朝食</b> 目玉焼き 厚揚げと 野菜の煮物 ～ポルロ～サラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ</p>	<p><b>13日</b></p> <p><b>朝食</b> ミートボール ひじきの煮物 ～ポルロ～サラダ おすまし 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 和風ハンバーグ (お肉の) ～付け合わせ～ わかめサラダ 味噌汁 御 飯</p>	<p><b>14日</b></p> <p><b>朝食</b> じゃがバター オムレツ 里芋の煮物 ミニサラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 焼き鯖 豚肉の カキ油炒め 野菜サラダ フルーツ 味噌汁 御 飯</p>	<p><b>15日</b></p> <p><b>朝食</b> チキンナゲット きんぴらごぼう 白菜とほうれん草 のおひたし 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 肉豆腐 かぼちゃと ～ポルロ～サラダ～ 味噌汁 御 飯</p>	<p><b>16日</b></p> <p><b>朝食</b> チーズロール ハムと 野菜のソテー ミニサラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 担々麺 揚げ餃子 ～ポルロ～サラダ～ 御 飯</p>	<p><b>17日</b></p> <p><b>朝食</b> 焼きホッケ チキンと 野菜のうま煮 ～ポルロ～サラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 勝！丼(カツ丼) 五色野菜の 寄せ揚げ煮物 野菜サラダ フルーツ 味噌汁</p>	<p><b>18日</b></p> <p><b>朝食</b> ポテトとコーンの マヨネーズ 焼き ミートボールの クリーム煮 ～ポルロ～サラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p><b>夕食</b> とり天丼 ちぎり揚げの 煮物 野菜サラダ 味噌汁</p>
<p><b>19日</b></p> <p><b>朝食</b> 玉子焼き 肉じゃが ～ポルロ～サラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> ミートソースの ドリア 野菜サラダ プリン コンソメスープ</p>	<p><b>20日</b></p> <p><b>朝食</b> 厚揚げ焼き 吉野煮 ミニサラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 麻婆豆腐 パリッと春巻き ～ポルロ～サラダ～ フルーツ 中華スープ 御 飯</p>	<p><b>21日</b></p> <p><b>朝食</b> チーズオムレツ マカロニと野菜の ～ポルロ～サラダ ミニサラダ 牛 乳 パン コーヒー・紅茶</p> <p><b>夕食</b> 鯖のみりん 醤油漬け 鶏野菜の塩炒め マカロニサラダ のついで汁 御 飯</p>	<p><b>22日</b></p> <p><b>朝食</b> 彩り野菜の 豆腐バーグ キャベツ そぼろソテー ミニサラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 豚肉と野菜の 五目味噌炒め 大根サラダ 絶品！杏仁豆腐 味噌汁 御 飯</p>	<p><b>23日</b></p> <p><b>朝食</b> 肉巻き&amp; えび餃子 豆腐の甘辛煮 ～ポルロ～サラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> チキン南蛮 ふるふさ大根 野菜サラダ おすまし 御 飯</p>	<p><b>24日</b></p> <p><b>朝食</b> 白身魚のカレー パン粉焼き 五目煮 もやしと白菜の おひたし 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 味噌煮込み風 うどん 竹輪の磯辺揚げ &amp;揚げポテト ～ポルロ～サラダ～ グリル～御飯</p>	<p><b>25日</b></p> <p><b>朝食</b> ハッシュポテト 具だくさん ミニサラダ フレンチ トースト コーヒー・紅茶</p> <p><b>夕食</b> ボークカレー ツナサラダ ジャム ヨーグルト コンソメスープ</p>
<p><b>26日</b></p> <p><b>朝食</b> さつま揚げ もやしの 香味炒め ～ポルロ～サラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> チキンライス おまかせフライ ～ポルロ～サラダ～ コンソメスープ</p>	<p><b>27日</b></p> <p><b>朝食</b> ミニハンバーグ 切り干し大根の 煮物 ミニサラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 鶏肉の 照り焼き丼 オニオンサラダ フルーツ 具だくさん豚汁</p>	<p><b>28日</b></p> <p><b>朝食</b> スクラブル エッグ 肉団子と野菜の コンソメ煮 ミニサラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p><b>夕食</b> 鮭のムニエル (お肉の) ～付け合わせ～ 洋風じゃが芋 (カレー風味) 野菜サラダ コンソメスープ ライス</p>	<p><b>29日</b></p> <p><b>朝食</b> ハムサラダ フライ 卵と野菜の 炒め物 ～ポルロ～サラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 豚肉と野菜の ガーリック炒め 海鮮ボールの 煮物 野菜サラダ 味噌汁 御 飯</p>	<p><b>30日</b></p> <p><b>朝食</b> 明太子オムレツ 鶏肉と 根菜の煮物 ～ポルロ～サラダ 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> 中華丼 春雨サラダ みかんゼリー 中華スープ</p>	<p><b>31日</b></p> <p><b>朝食</b> 白身魚の オープン焼き 挽肉と 大根の煮物 もやしと小松菜 のおひたし 味噌汁 御 飯</p> <p><b>夕食</b> おでん 豚肉の ビーフン炒め 野菜サラダ しょうゆ 炊き込み御飯</p>	

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

新年あけまして  
おめでとうございます

皆様が元気に過ごせますように今年も、美味しく  
安心・安全でより健康的な食事を提供できますよう  
頑張って参りますので、よろしくお願い致します。

給食センター一同

◎市場の都合によりメニューを変更する場合があります。

＜今月の行事＞

\*1月7日(火)は、七草の日です。朝食時に「七草粥」を提供します。

\*1月11日(土)は鏡開きです。

1月10日(金)夕食時に行事食として、「おしるこ」を提供します。

\*1月13日(月)は成人の日です。

1月11日(土) 夕食時にお祝いの気持ちを込めて、「赤飯」を提供します。

(1月13日(月)が祝日の為)

携帯電話の専用サイトにて、本日の夕食メニューがご覧いただけます。  
＜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>  
右のバーコードからもご覧になれます。



2014 東仁学生会館



東京都食品衛生自主管理認証制度