

# 1月 Menu



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日							
朝食 さつま揚げ じゃがバター ゆでキヤベツ 味噌汁 御飯	夕食 とんかつ ～コルスローサラダ～ 三色高野信田の 煮物	朝食 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	夕食 キーマカレー オムレツ フルーツ 味噌汁 コンソメスープ	朝食 笹かまぼこ けんちん煮物 コルスローサラダ 味噌汁 七草粥	夕食 焼きホック 豆腐の 肉味噌のせ 野菜サラダ 納豆 おすまし 御飯	朝食 フレッシュ エッグチーズ ベーコンと 野菜の炒め物 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	夕食 ハ宝菜 蒸籠セット 杏仁マンゴー <sup>ブリ</sup> 中華スープ 御飯	朝食 ミニハンバーグ マカロニの ミニサラダ	夕食 スマッシュティ ミートソース カリギフライ ライス	朝食 白身魚の マヨチーズ焼き 糸コンニャクと 挽肉の煮物 もやしと胡瓜の 胡麻酢和え	夕食 親子丼 豆腐の五目煮 野菜サラダ おしるこ 味噌汁 御飯	朝食 ハムチーズ ビカタ 野菜たっぷり コルスローサラダ パン	夕食 赤魚の唐揚げ (野菜あんかけ) 茶碗蒸し 春雨煮 大根サラダ 赤飯
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日							
朝食 目玉焼き 厚揚げ 野菜の煮物 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	夕食 ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ	朝食 ミートボール ひじきの煮物 フルーツ おすまし 御飯	夕食 和風ハンバーグ (オオソリース) ～付け合わせ～ わかめサラダ 味噌汁 御飯	朝食 じゃがバター オムレツ 里芋の煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	夕食 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	朝食 チキンナゲット 肉豆腐 きんぴらごぼう 白菜とほうれん草 のひたし 味噌汁 御飯	夕食 チーズロール ハムと 野菜のソテー <sup>イカフライ</sup> ～コルスローサラダ～ ミニサラダ 味噌汁 御飯	朝食 坦々麺 ハムと 野菜のソテー <sup>イカフライ</sup> ～コルスローサラダ～ ミニサラダ 味噌汁 御飯	夕食 焼きホッケ キンと 野菜のうま煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	朝食 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	夕食 とり天丼 ちぎり揚げの ミートボールの クリーム煮 野菜サラダ 味噌汁	朝食 ホットとコロの ヨネズ 焼き ミートボールの コルスローサラダ パン	夕食 五色野菜の 寄せ揚げ煮物 野菜サラダ 味噌汁 コーヒー・紅茶
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日							
朝食 玉子焼き 肉じゃが コルスローサラダ 味噌汁 御飯	夕食 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	朝食 厚揚げ焼き 吉野煮 ミニサラダ 味噌汁 御飯	夕食 麻婆豆腐 パリっと春巻き ～コルスローサラダ～ フルーツ 中華スープ 御飯	朝食 チーズオムレツ マカロニと野菜の コリヤ炒め ミニサラダ 牛乳 パン コーヒー・紅茶	夕食 鰯のみりん 醤油漬け キャベツ そぼろソテー <sup>イカフライ</sup> ミニサラダ 味噌汁 御飯	朝食 彩り野菜の 豆腐バーグ キャベツ そぼろソテー <sup>イカフライ</sup> ミニサラダ 味噌汁 御飯	夕食 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	朝食 肉巻き& えび餃子 豆腐の甘辛煮 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	夕食 チキン南蛮 ふろふき大根 野菜サラダ おすまし 御飯	朝食 白身魚のカレー ハン粉焼き 五目煮 もやしと白菜の おひたし 味噌汁 御飯	夕食 味噌煮込み風 うどん 竹輪の磯辺揚げ &揚げシウマイ ～コルスローサラダ～ グリレーブス御飯	朝食 ハッシュポテト 具だくさん ボトフ	夕食 ポークカレー ツナサラダ ジャム ヨーグルト トースト コーヒー・紅茶
26日	27日	28日	29日	30日	31日								
朝食 さつま揚げ もやしの 香味炒め コルスローサラダ 味噌汁 御飯	夕食 チキンライス おまかせフライ ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	朝食 ミニハンバーグ 切り干し大根の 煮物 ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	夕食 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	朝食 スクランブル 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	夕食 鮭のムニエル (オオソリース) ～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	朝食 ハムサラダ フライ 卵と野菜の 炒め物 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	夕食 豚肉と野菜の カーリックリース炒め 海鮮ボールの 煮物 野菜サラダ 味噌汁 御飯	朝食 明太子オムレツ 中華丼 鶏肉と 根菜の煮物 コルスローサラダ 味噌汁 御飯	夕食 中華丼 春雨サラダ みかんゼリー <sup>中華スープ</sup> 御飯	朝食 白身魚の オーブン焼き 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	夕食 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		

東京都  
食品衛生  
自主管理  
認証制度

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  
(該当内に235社中の1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、美味しい  
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。

※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>

