

# 1月 Menu 1年 350円

Sunday

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

<p><b>1日</b></p> <p>朝食 焼き鮭 おせち 里芋とさつま揚げの煮物 お雑煮 御飯</p> <p>夕食 天津かに玉の甘酢あんかけ揚げポールの煮物 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p>	<p><b>2日</b></p> <p>朝食 目玉焼き ごぼうと糸こんにゃくの煮物 茹でキャベツ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 シーフードフライ ※洋風野菜MIX※ あったか豆腐 味噌汁 御飯</p>	<p><b>3日</b></p> <p>朝食 miniハンバーグ 里芋の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 ハンバーグ 丼 ※ナポリタン※ コールドサラダ フルーツゼリー コンソメスープ ライス</p>	<p><b>4日</b></p> <p>朝食 ミートオムレツ 厚揚げの さつと煮 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 キーマカレー コールドサラダ フルーツゼリー コンソメスープ</p>	<p><b>5日</b></p> <p>朝食 あげたて さつま揚げ ひじきの煮物 茹でキャベツ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 ふわふわ親子丼 イカベジフライ ※彩りサラダ※ ころころカステラ 味噌汁</p>	<p><b>6日</b></p> <p>朝食 いか入りのねぎ焼き パンと野菜の春雨煮 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 豚肉と野菜の香味炒め 信田巻きの煮物 ャンキョウ大根サラダ おすまし 御飯</p>	<p><b>7日</b></p> <p>朝食 チキンバー ツナと根菜の煮物 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 赤魚の西京漬け 茶碗蒸し フルーツ野菜サラダ おすまし 行事食★ 七草粥 味噌汁 御飯 赤飯</p>
<p><b>8日</b></p> <p>朝食 ちびっ子シウマイ 大根と鶏そぼろの味噌煮 コールドサラダ おすまし 御飯</p> <p>夕食 テミソースDE ハンバーグ ※バスタソテー※ コールドサラダ コンソメスープ ライス</p>	<p><b>9日</b></p> <p>朝食 大判肉包み蒸し きんぴらごぼう もやしのナムル 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 天津かに玉 丼 さつま揚げの煮物 茹でキャベツ 中華スープ</p>	<p><b>10日</b></p> <p>朝食 えびすり身のオープン焼き 里芋の味噌だれがけ ポテトサラダ おすまし 御飯</p> <p>夕食 絶品! マホー豆腐 アジフライ ※コールドサラダ※ 中華スープ 御飯</p>	<p><b>11日</b></p> <p>朝食 チーズオムレツ 肉団子と野菜の煮物 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 若鶏シウマイ唐揚げ ※フルーツ野菜サラダ※ あったかネギ塩豆腐 行事食★ 関東風おしるこ 味噌汁 御飯</p>	<p><b>12日</b></p> <p>朝食 パンと野菜の五目煮 ひじきの 胡麻酢和え 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 カレーうどん たっぷりコロッケ ※コールドサラダ※ パインゼリー 御飯</p>	<p><b>13日</b></p> <p>朝食 こんがり 焼きししゃも 卵と野菜のソテー おひたし 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 勝! 丼(カツ丼) 昔ながらの味噌田楽 白菜と水菜のサラダ おすまし</p>	<p><b>14日</b></p> <p>朝食 ポテトの マヨネーズ焼き ※アブラガキの揚げ物※ ヲシロイと野菜の コソメ煮 コールドサラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p>夕食 ハヤシライス シーザーサラダ カルピスゼリー コンソメスープ</p>
<p><b>15日</b></p> <p>朝食 目玉焼き 厚揚げとこんにゃくの味噌煮 コールドサラダ おすまし 御飯</p> <p>夕食 豚肉と野菜の中華旨煮 野菜コロッケ ※コールドサラダ※ 中華スープ 御飯</p>	<p><b>16日</b></p> <p>朝食 ヘルシー豆腐ハンバーグ 糸こんにゃくの そぼろ煮 もやしと人参のおかか和え 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 味噌野菜サラダ カツとEビカツ ※コールドサラダ※ いちご杏仁 御飯</p>	<p><b>17日</b></p> <p>朝食 ジャーマンポテト ミートボールのデミソース煮 パン コーヒー・紅茶</p> <p>夕食 The☆鶏丼 三種の根菜 つみれの煮物 フルーツ野菜サラダ 味噌汁</p>	<p><b>18日</b></p> <p>朝食 白身魚のフライ 田舎風煮物 ~味噌仕立て~ コールドサラダ おすまし 御飯</p> <p>夕食 森の子ハバーグ ※バスタソテー※ 白菜と水菜のサラダ コンソメスープ ライス</p>	<p><b>19日</b></p> <p>朝食 目玉焼き 鶏肉と野菜の うま煮 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 白身フィッシュの甘酢あんかけ 中華風 あったか豆腐 フルーツ野菜サラダ 中華スープ 御飯</p>	<p><b>20日</b></p> <p>朝食 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 鶏もも肉の味噌ダレ焼き ※野菜ソテー※ 春雨サラダ おすまし 御飯</p>	<p><b>21日</b></p> <p>朝食 ミートオムレツ 具だくさんポトフ 白菜サラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p>夕食 オリジナルボークカレー 海藻サラダ フルーツ コンソメスープ</p>
<p><b>22日</b></p> <p>朝食 厚揚げ焼き 大根のそぼろ煮 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 焼き鯖 ~大根おろし添え~ がんもの煮物 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p>	<p><b>23日</b></p> <p>朝食 えびすり身のオープン焼き かつおとわかしの味噌汁 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 ふわふわ かきたまうどん 白身チヌーフライ ※コールドサラダ※ みかんゼリー 御飯</p>	<p><b>24日</b></p> <p>朝食 チキンバー じゃがベーコンの マヨソテー パン コーヒー・紅茶</p> <p>夕食 中華丼 豆腐の生姜味噌のせ 手作り 胡麻だしサラダ 中華スープ</p>	<p><b>25日</b></p> <p>朝食 シュウマイ 里芋の煮物 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 外別チン南蛮 ※フルーツ野菜サラダ※ ごぼうと糸こんにゃくの煮物 味噌汁 御飯</p>	<p><b>26日</b></p> <p>朝食 プレーンオムレツ ヲシロイと野菜のソテー 白菜サラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 ミートオムレツ ~とろろチーズのせ~ クリームコロッケ ※コールドサラダ※ フルーツゼリー コンソメスープ</p>	<p><b>27日</b></p> <p>朝食 あげたて さつま揚げ 卵と根菜の煮物 コールドサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 鯖の味噌煮 ごろっと肉じゃが 白菜と水菜のサラダ おすまし 御飯</p>	<p><b>28日</b></p> <p>朝食 目玉焼き スープ春雨 コールドサラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p>夕食 シーフードカレー ャンキョウ大根サラダ フルーツ コンソメスープ</p>
<p><b>29日</b></p> <p>朝食 miniハンバーグ きんぴらごぼう コールドサラダ 味噌汁 御飯</p> <p>夕食 ヒレカツ ※コールドサラダ※ あったか豆腐 味噌汁 御飯</p>	<p><b>30日</b></p> <p>朝食 いか入り ねぎ焼き 大根と鶏そぼろの味噌煮 もやしのナムル おすまし 御飯</p> <p>夕食 酸辣湯麺 肉巻きシウマイ ※コールドサラダ※ ヨーグルト 御飯</p>	<p><b>31日</b></p> <p>朝食 ポテトの トマトソースサラダ 白菜のクリーム煮 コールドサラダ パン コーヒー・紅茶</p> <p>夕食 甘辛ナム野菜丼 餅巾着の煮物 フルーツ野菜サラダ 味噌汁</p>	<p>※ 市場の都合によりメニューを変更する場合があります。</p>			

新年あけまして  
おめでとうございます  
皆様が元気で過ごせますように、  
今年も美味しく安心・安全でより  
健康的な食事を提供して参ります。

＜今月の行事食＞

- ※1月7日(土)は、七草の日です。朝食時に「七草粥」を提供します。
- ※1月9日(月)は成人の日です。1月7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9日(月)が祝日の為)
- ※1月11日(水)は鏡開きです。夕食時に「関東風おしるこ」を提供します。

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>  
右のQRコードからご覧になれます。



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