1月 Menu

1年350日

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1日 朝食 おせちﾌﾟﾚｰﾄ お雑煮 わかめ御飯 夕食 鯖の塩焼き ～大根おろし添え～ ｺｰﾝ入り 薩摩揚げの煮物 ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	**2日** 朝食 ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 茹でｷｬﾍﾞﾂ 味噌汁 御　飯 夕食 ｼｰﾌｰﾄﾞﾌﾗｲ 洋風野菜ﾐｯｸｽ 里芋の煮物 味噌汁 御　飯	**3日** 朝食 ちびっ子ｼｭｳﾏｲ ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 天津丼 棒餃子 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	**4日** 朝食 miniﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 茹でｷｬﾍﾞﾂ 味噌汁 御　飯 夕食 満腹☆ｷｰﾏｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	**5日** 朝食 あげたて さつま揚げ 納豆 わかめｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 熟成三元豚の とんかつ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ふんわり とうふ天の煮物 味噌汁 御　飯	**6日** 朝食 目玉焼き もっちりﾁｰｽﾞﾐ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 七草粥 味噌汁 御　飯 夕食 赤魚の西京焼き 茶碗蒸し ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ おすまし 赤　飯
7日 朝食 大判肉包み蒸し 糸ｺﾝﾆｬｸの そぼろ煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 ﾃﾞﾐｿｰｽDE ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾗｲｽ	**8日** 朝食 ﾌﾟﾁ♫お好み焼き なめらか 玉子豆腐 茹でｷｬﾍﾞﾂ 味噌汁 御　飯 夕食 なめらか ｺｰﾝｸﾘｰﾑｺﾛｯｹ 洋風野菜ﾐｯｸｽ きのこ入り がんもの煮物 味噌汁 御　飯	**9日** 朝食 えびすり身の ｵｰﾌﾞﾝ焼き きんぴらごぼう ひじきと お豆のｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 とろとろ かきたまうどん 肉じゃがｺﾛｯｹ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 御　飯	**10日** 朝食 ﾎｯｹの塩焼き 肉団子と野菜の 煮物 もやしと 枝豆の茹でｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 ｵﾘｼﾞﾅﾙﾁｷﾝｶﾚｰ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	**11日** 朝食 ﾍﾞｰｺﾝﾎﾟﾃﾄ 目玉焼き ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 鯖の味噌煮 豚肉と野菜の 塩だれ炒め ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ 関東風おしるこ おすまし 御　飯	**12日** 朝食 もっちりﾁｰｽﾞﾐ ﾂﾅと野菜のｿﾃｰ ﾐﾆ大根ｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 勝!丼(ｶﾂ丼) あったか ﾈｷﾞﾎﾟﾝ豆腐 ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ 味噌汁	**13日** 朝食 ◆ｽｰﾌﾟﾒﾆｭｰ◆ 野菜とろけるﾎﾟﾄﾌ ﾌﾙｰﾂみかん ﾊﾟﾝ ｺｰﾋｰ・紅茶 夕食 おいしいね♪ ﾁｷﾝﾗｲｽ ｻｸｯとｴﾋﾞｶﾂ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ
14日 朝食 ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 秋刀魚の蒲焼き 五目巾着の煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	**15日** 朝食 あおさ入り いかｽﾃｰｷ 納豆 わかめｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 ほっこり ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ 栗かぼちゃｺﾛｯｹ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ﾗｲｽ	**16日** 朝食 目玉焼き ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝ ｺｰﾋｰ・紅茶 夕食 熟成ﾎﾟｰｸのｿﾃｰ ～ｵﾆｵﾝｿｰｽ～ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾗｲｽ	**17日** 朝食 白身魚のﾌﾗｲ えだまめ豆腐 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ おすまし 御　飯 夕食 あったかつけ麺 揚げｼｭｳﾏｲ ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ 御　飯	**18日** 朝食 ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ 白菜ｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 豚肉と野菜の 香味炒め あったか豆腐 ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ おすまし 御　飯	**19日** 朝食 ちくわの 磯辺揚げ ごぼうと 糸ｺﾝﾆｬｸの煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 ふわふわ親子丼 昔ながらの 味噌田楽 ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ おすまし	**20日** 朝食 ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ﾏｶﾛﾆのﾃﾞﾐｿｰｽ煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝ ｺｰﾋｰ・紅茶 夕食 やみつき! ﾏｰﾎﾞｰ豆腐 具がたっぷり 春巻き ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ 御　飯
21日 朝食 厚揚げ焼き 切り干し大根の 煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 豚肉と野菜の 中華旨煮 ｱｼﾞﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ 御　飯	**22日** 朝食 ﾊﾑﾁｰｽﾞﾌﾗｲ ねぎ焼き 彩り茹でｷｬﾍﾞﾂ 味噌汁 御　飯 夕食 豚肉と野菜の 五目味噌炒め 餅巾着の煮物 ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ おすまし 御　飯	**23日** 朝食 ﾁｷﾝﾊﾞｰ 目玉焼き ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝ ｺｰﾋｰ・紅茶 夕食 ﾀﾙﾀﾙﾁｷﾝ南蛮 ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ 切り干し大根の 梅和え 漬け物 味噌汁 御　飯	**24日** 朝食 ｺｰﾝｼｭｳﾏｲ ひじきの煮物 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 ﾀﾝﾒﾝ ｸﾘｰﾐｰｺﾛｯｹ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 御　飯	**25日** 朝食 ﾏｽの塩焼き ちくわと大根の 煮物 ﾐﾆ海藻ｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 ｵﾘｼﾞﾅﾙﾎﾟｰｸｶﾚｰ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾁ☆ｼｭｰ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	**26日** 朝食 枝豆入り豆腐の ふわふわ揚げ もやしの 中華風炒め ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 ｶﾚｲの唐揚げ ～野菜あんかけ～ ﾁｬﾌﾟﾁｪ ～韓国風炒め物～ ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	**27日** 朝食 ﾎﾟﾃﾄの ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き ～ﾌﾞﾗｯｸﾍﾞｯﾊﾞｰがけ～ 白菜のｸﾘｰﾑ煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝ ｺｰﾋｰ・紅茶 夕食 名古屋風味噌ｶﾂ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ あったか豆腐 おすまし 御　飯
28日 朝食 ﾐｰﾄｵﾑﾚﾂ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 おろしﾎﾟﾝ酢 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾊﾟｽﾀｿﾃｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯	**29日** 朝食 あげたて さつま揚げ 納豆 ｼｬｷｼｬｷ梅ごぼう 味噌汁 御　飯 夕食 長崎風 ちゃんぽん 白身ﾁｰｽﾞﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 御　飯	**30日** 朝食 目玉焼き ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾟﾝ ｺｰﾋｰ・紅茶 夕食 とり天丼 厚揚げと ｺﾝﾆｬｸの味噌煮 ﾌﾚｯｼｭｻﾗﾀﾞ おすまし	**31日** 朝食 ﾌﾟﾁ♫お好み焼き 糸ｺﾝﾆｬｸの そぼろ煮 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 味噌汁 御　飯 夕食 具だくさん 肉豆腐 ｲｶﾌﾗｲ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 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。

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。

<1月　季節の特別メニュー>

＊1月6日(土)は、**『七草粥』**を提供します。(1月7日が日曜日の為)
＊1月6日(土)の夕食時、成人式のお祝いの気持ちを込めて、**『赤飯』**を提供します。(1月8日が祝日の為)
＊1月11日(木)は鏡開きです。夕食時に**『関東風おしるこ』**を提供します。
＊1月12日(金)の夕食時、ｾﾝﾀｰ試験を受験される皆様を応援するため、**『勝!丼(カツ丼)』**を提供します。

食品衛生認証施設
東京都食品衛生マイスター

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

給食センターからのお知らせや当日の夕食写真はブログにてご覧いただけます。
<東仁学生会館 Weekly Menu Blog>
http://ameblo.jp/tohjin1970

右のQRコードからもご覧になれます。

Instagramでも夕食写真を公開しています。
https://www.instagram.com/tohjin_dormitory