

Monday 12/6 Tuesday 12/7 Wednesday 12/8 Thursday 12/9 Friday 12/10 Saturday 12/11

朝食

★今週のおすすめ★
◎12月10日(金)夕食
クリスマスイベント
パーティーメニュー
豪華なお料理を
たくさん
ご用意しています。
みなさん是非
ご参加下さい。
どうぞお楽しみに♪

辛子れんこん
包み揚げ
切り干し大根の
煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁 御飯

熱量 452 kcal 脂質 6.7 g
蛋白質 15.2 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ピーマンの
肉詰め焼き
マカロニの
デミソース煮
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 532 kcal 脂質 16.9 g
蛋白質 24.2 g 塩分 2.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

お好み焼き
青菜ときのこの
炒め物
もやしと胡瓜の
胡麻和え
味噌汁
御飯

熱量 500 kcal 脂質 14.0 g
蛋白質 17.9 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハワイアン
ステーキ
パインの甘さが味の
美味しさを引き立てます。
キャベツそぼろソテー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 500 kcal 脂質 18.5 g
蛋白質 24.1 g 塩分 3.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

白身魚の
マヨチーズ焼き
厚揚げとコンニャクの
ピリ辛味噌煮
小松菜のおひたし
おすまし
御飯

熱量 612 kcal 脂質 17.3 g
蛋白質 27.6 g 塩分 3.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

千草玉子焼き
「千草」とは、色々な
という意味です。その名の
通り鶏肉や数種の野菜が
入った具材の存在感がある
玉子焼きです。
里芋の煮物
ミニサラダ
味噌汁 御飯

熱量 435 kcal 脂質 4.7 g
蛋白質 12.6 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★今週のクエスト★
◎12月8日(水)夕食
ポークソテー
フルーツソース
柑橘の酸味と甘味を
うまく調和させた
特製ソースが決め手です。
クエストありがとうございました

匠達のさくら鶏卵を使用
親子丼
鶏肉と卵の美味しさが
十分に味わえる
ボリューム満点の丼物です。
湯奴
豆腐に含まれる
イソフラボンには、
美肌効果があります。
野菜サラダ
香の物
味噌汁

熱量 874 kcal 脂質 22.6 g
蛋白質 38.8 g 塩分 5.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

～焼き魚～
ホッケの塩焼き
程よい塩加減のホッケです。
大根おろしとポン酢で
お召し上がり下さい。
人参しりしり
人参に含まれるカロテンには
粘膜を丈夫にする
働きがあり、風邪予防に
効果的です。
海藻サラダ
納豆
具だくさん豚汁
御飯

熱量 746 kcal 脂質 23.4 g
蛋白質 45.1 g 塩分 6.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
ポークソテー
フルーツソース
付け合わせ
～ソテー～
ウインナーじゃが
コーンサラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 986 kcal 脂質 41.0 g
蛋白質 38.9 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふんわりとした
かに玉を御飯にのせると
天津飯の出来上がり♪
チャプチェ
春雨と細切りにした
野菜等を炒め
甘辛く味付けしました。
野菜サラダ
フルーツ
中華スープ
御飯

熱量 657 kcal 脂質 15.5 g
蛋白質 18.0 g 塩分 4.7 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・
かに

クリスマスイベント
パーティーメニュー
詳しくは、
メニューポスターを
ご覧ください。

デミソースDE
ハンバーグ
付け合わせ
～グランチセ風～
ふっくらとジューシーな
ハンバーグと
まるやかなデミソースが
良く合います。
チーズサラダ
フルーチェ
コンソメスープ
ライス

熱量 755 kcal 脂質 27.0 g
蛋白質 32.2 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品



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
(該当管内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



カロリー・アレルゲン表示について
熱量及び塩分等の数値は「五訂日本食品標準成分表」に基づいた計算値であり、おおよその目安として表示しております。(通常の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種類が主食の時の変わり御飯/御飯は計算値に含まれておりません。)献立に使用している食品の七大アレルゲン物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示しております。詳細については、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽に登録して、是非活用してみてください♪お昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューがご覧いただけます。左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/1/m.html
メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ♪ メニューリクエスト: nst@tohjin.co.jp 栄養相談: diet@tohjin.co.jp

No. 36 - 2 2010.12.6

2010.12.11

=Weekly menu=

