

Monday
12/13

Tuesday
12/14

Wednesday
12/15

Thursday
12/16

Friday
12/17

Saturday
12/18

★今週のおすすめ★

◎12月13日(月)夕食

味噌カツ

サクッと揚がった
トンカツと
甘辛い八丁味噌が
とても良く合います。

◎12月17日(金)夕食

グリルチキン
ガーリックソース

こんがり焼いたチキンに
疲労回復効果がある
が-リックスをかけました。
スタミナ満点、御飯が
すすむおかずです。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎12月16日(木)夕食

野菜たっぷり
ちゃんぽん

コクのある海鮮ベ-スの
特製スープが決め手。
ボリュームたっぷりの
野菜をトッピングした
ラーメンです。

クエストありがとうございました

朝食

匠様のさくら鶏卵を使用
目玉焼き

きんぴらごぼう
食物繊維が豊富な一品。
整腸作用を促します。

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁 御飯

熱量 485 kcal 脂質 11.8 g
蛋白質 17.9 g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

はんぺんの
チーズ焼き

チキンのうま煮
鶏肉の旨味で野菜を
煮込みました。

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 507 kcal 脂質 18.5 g
蛋白質 28.5 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

竹輪の磯辺揚げ

糸こんにゃくと
挽肉の煮物

ポテトサラダ

味噌汁

御飯

熱量 604 kcal 脂質 17.8 g
蛋白質 17.6 g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チーズオムレツ

ツナと野菜の
ソテー

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 424 kcal 脂質 14.4 g
蛋白質 18.0 g 塩分 2.6 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

~焼き魚~
鮭の塩焼き

厚揚げのそぼろ煮

小松菜の
ポン酢和え

味噌汁

御飯

熱量 503 kcal 脂質 12.1 g
蛋白質 29.4 g 塩分 3.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

マカロニグラタン
寒い朝に優しい味わいで
心も体も温まります。

ボルシチ風
具だくさんスープ

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 574 kcal 脂質 16.9 g
蛋白質 24.3 g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

☆おすすめ☆
味噌カツ

名古屋のご当地メニュー♪

彩り野菜信田の
煮物

コールスローサラダ

香の物

おすまし

御飯

熱量 485 kcal 脂質 11.8 g
蛋白質 17.9 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

野菜たっぷり
スタミナ炒め

新鮮な野菜がたくさん
入ったシャキシャキの食感が
うれしいおかずです。

ひじきの煮物

ひじきには、カルシウムや鉄分
が多く含まれています。

ツナサラダ

味噌汁

御飯

熱量 721 kcal 脂質 23.0 g
蛋白質 27.5 g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

カジキマグロの
香味揚げ

~茸あんかけ~
香ばしく揚げたカジキマグロに
えのきとしめじが入った
ヘルシーなあんをかけました。

匠様のさくら鶏卵を使用
あったか

おでん
5種の盛り合わせです。
(大根・さつま揚げ・
玉子・こんにゃく・昆布)

胡麻ドレサラダ

味噌汁 御飯

熱量 728 kcal 脂質 23.2 g
蛋白質 33.8 g 塩分 5.2 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆リクエスト☆
野菜たっぷり
ちゃんぽん

長崎県のご当地メニューを
東仁学生会館風に
アレンジしました。

春巻き

付け合わせ
~サニレタス&トマト~

飲むヨーグルト

変わり御飯/御飯

熱量 928 kcal 脂質 34.6 g
蛋白質 40.6 g 塩分 4.5 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・
えび

☆おすすめ☆
グリルチキン
ガーリックソース

付け合わせ
~のりホト&MIXベジソテー~

野菜サラダ

フルーツ

味噌汁

御飯

熱量 982 kcal 脂質 36.7 g
蛋白質 43.0 g 塩分 3.1 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品・
かに

ポークカレー
カレーに含まれるスパイスが
新陳代謝を高め、
体を芯から温めます。

シーザーサラダ

カリカリした食感の
クルトンがアクセントです。
シーザーサラダドレッシングとの
相性が抜群です。

アロエヨーグルト

コンソメスープ

ライス

熱量 965 kcal 脂質 30.9 g
蛋白質 22.5 g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

カロリー・アレルギー表示について

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、麺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ギー物質(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。お気軽にリクエストして、是非活用してみたい♪お休みに、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/i/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



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

