

Monday  
12/20

Tuesday  
12/21

Wednesday  
12/22

Thursday  
12/23

Friday  
12/24

Saturday  
12/25

朝食

匠達のさくら鶏卵を使用したまごかけ御飯

あつあつの御飯に新鮮な卵をかけてお召し上がり下さい。

中華風五目煮

ミニサラダ

味付け海苔

味噌汁

熱量 491 kcal 脂質 12.7 g  
蛋白質 22.5 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハムサラダフライ

きのこ野菜のトマト煮

ミニサラダ

パン

コーヒー・紅茶

熱量 573 kcal 脂質 23.0 g  
蛋白質 18.4 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

匠達のさくら鶏卵を使用ベーコン&エッグ

けんちん煮物

磯和え

ミネラルやカルシウムが豊富な海苔と野菜を和えた一品です。

味噌汁

御飯

熱量 565 kcal 脂質 19.0 g  
蛋白質 20.3 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

いわしバーグ  
いわしのすり身をベースにチーズを加えたハンバーグです。

和風ナムル

ミニサラダ

味噌汁

御飯

熱量 458 kcal 脂質 9.6 g  
蛋白質 17.7 g 塩分 3.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ハッシュポテト

ポークウインナー

ミニサラダ

パン

コーンスープ

コーヒー・紅茶

熱量 624 kcal 脂質 30.3 g  
蛋白質 17.0 g 塩分 4.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

天皇誕生日

★今週のおすすめ★

◎12月25日(土)夕食

クリスマスメニュー

クリスマスの夜にぴったりのお食事をご用意しました。パスタ、チキン、デザートには濃厚な味わいのティラミスをご提供します。

どうぞお楽しみに♪

夕食

照りマヨハンバーグ

\*付け合わせ\*  
~炒め物~  
ボリュームのあるハンバーグに甘辛いタレをかけ、ちょこんとマヨネーズを添えました。

湯奴

豆腐は海外からも注目を浴びているヘルシーな健康食品です。

和風サラダ

味噌汁

御飯

熱量 650 kcal 脂質 23.5 g  
蛋白質 27.6 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

鯖の味噌煮

鯖は「青魚の王様」と言われる程に、栄養価が高い魚です。人気のあるおかずです。

鶏野菜炒め

大根サラダ

ミニうどん

体が温まります♪

御飯

熱量 950 kcal 脂質 38.1 g  
蛋白質 36.4 g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

豚井

しっかり味付けした豚肉と玉葱で御飯がどんどん進みます。

おでん風煮物

一口サイズにかつしたおでんの具材がたっぷり入った煮物です。

昆布サラダ

冬至の行事食♪

大学かぼちゃ

揚げたかぼちゃに甘いタレを絡めました。

味噌汁

熱量 1175 kcal 脂質 39.4 g  
蛋白質 47.3 g 塩分 5.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

チゲ風キムチ豆腐

キムチスープに豚肉や豆腐、野菜を入れ煮込みました。ピリ辛い味付けで、体が温まり、この時期嬉しいおかずです。

セイロ

蒸籠セット

\*付け合わせ\*  
~茹で野菜~

シルバーサラダ

ジョア

御飯

熱量 895 kcal 脂質 31.5 g  
蛋白質 30.1 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品・えび

☆おすすめ☆  
トマトソース  
スパゲティー

チキンの  
ハーブ焼き

グリーンサラダ

ティラミス

コンソメスープ

変わり御飯/御飯

熱量 909 kcal 脂質 41.2 g  
蛋白質 37.6 g 塩分 7.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品



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



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。お気軽に会員登録して、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をご覧になります。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