

No. 39 - 2 2010.12.27 ~ 2011.1.1

=Weekly menu=

Monday 12/27	Tuesday 12/28	Wednesday 12/29	Thursday 12/30	Friday 12/31	Saturday 1/1
-----------------	------------------	--------------------	-------------------	-----------------	-----------------

朝食

笹かまぼこ	スペイン風オムレツ じゃが芋とチーズ入りのオムレツです。
牛肉と根菜の煮物	肉団子のトコト煮
ミニサラダ	ミニサラダ
味付け海苔	飲むヨーグルト
味噌汁	パン
御飯	コーヒー・紅茶

熱量 490 kcal 脂質 9.0 g 蛋白質 24.1 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品	熱量 504 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 20.7 g 塩分 3.8 g 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
---	--

夕食

豚肉の
オニオンソース炒め
豚肉には疲労回復、
玉葱には血液をサラサラに
する効果があります。

枝豆がんもの煮物

野菜サラダ

味噌汁

御飯

熱量 689 kcal 脂質 18.4 g
蛋白質 38.9 g 塩分 3.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

冬期
休業期間

12月28日(火)夕食より、
冬期休業期間に入ります。

2011年は、1月5日(水)夕食より
お食事をご用意させていただきます。

皆様、体調に気を
付けて、良いお年を
お迎え下さい。
来年もよろしく
お願い致します。

給食センター



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、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になれます。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