



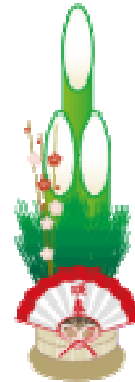
Monday 1/3    Tuesday 1/4    Wednesday 1/5    Thursday 1/6    Friday 1/7    Saturday 1/8

=Weekly menu=

新年あけまして  
おめでとうございます。

皆様が元気に過ごせますように  
今年も、美味しく安心・安全で  
より健康的な食事を提供できますよう  
頑張ってお参りますので、  
よろしくお願い致します。

給食センター 一同



朝食

プレーンオムレツ  
肉団子と野菜の  
コンソメ煮  
肉団子の旨味を活かし  
コトコト煮込んで  
仕上げました。  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 400 kcal 脂質 11.8 g  
蛋白質 16.9 g 塩分 3.8 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

☆行事食☆  
七草粥  
～焼き魚～  
ホッケの塩焼き  
鶏肉と根菜の煮物  
白菜のおひたし  
味噌汁 御飯

熱量 537 kcal 脂質 10.3 g  
蛋白質 24.4 g 塩分 3.1 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

ポテトのピザ風  
オープン焼き  
マカロニの  
クリーム煮  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 554 kcal 脂質 15.0 g  
蛋白質 19.6 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今週のおすすめ★

◎1月5日(水) 夕食

ビーフカレー

東仁学生会館の  
特製カレーを食べて  
新年を元気に  
スタートさせましょう。

◎1月8日(土) 夕食

茶碗蒸し

だしの味を活かし、  
上品な茶碗蒸しに  
仕上げました。

どうぞお楽しみに♪

★今週の行事食★

◎1月7日(金) 朝食

七草粥

七草は、早春にいち早く  
芽吹く事から  
邪気を払うと言われ  
無病息災を  
祈って食べます。

◎1月8日(土) 夕食

お赤飯

10日(祝日) 成人の日  
お祝いの気持ちを  
込めてご提供致します。

夕食

☆おすすめ☆  
ビーフカレー

シーザーサラダ

フルーツ  
ヨーグルト  
ヨーグルトには腸内環境を  
整えるビフィズ菌が  
豊富に含まれています。

コンソメスープ

ライス

熱量 945 kcal 脂質 30.8 g  
蛋白質 22.0 g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

スタミナ  
塩ダレ炒め  
キャベツや玉葱、  
モやし等のシャキシャキした  
野菜がたっぷりとおれる  
おかずです。

厚揚げのさつと煮

わかめサラダ  
体が喜ぶミネラルが  
たっぷりです♪

味噌汁

御飯

熱量 670 kcal 脂質 24.1 g  
蛋白質 25.9 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

麻婆豆腐  
御飯がすすむ人気の  
おかずです。本格的な  
味わいに仕上げました。

揚げ棒餃子

コルスローサラダ

フルーツ

中華スープ

御飯

熱量 681 kcal 脂質 21.6 g  
蛋白質 25.5 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

～焼き魚～  
赤魚の  
西京漬け焼き  
淡泊な赤魚をまるやかな  
西京味噌に漬け込み、  
焼き上げました。

大根の  
そぼろあんかけ  
胡麻ドレサラダ

☆おすすめ☆  
茶碗蒸し

☆行事食☆お赤飯

熱量 684 kcal 脂質 14.8 g  
蛋白質 43.1 g 塩分 3.9 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