

Monday  
1/10

Tuesday  
1/11

Wednesday  
1/12

Thursday  
1/13

Friday  
1/14

Saturday  
1/15

朝食

★今週のおすすめ★

◎1月14日(金)夕食

勝!井

試験に勝つ!!  
そんな思いを込めた  
カツ丼です。  
受験生の皆さん、  
試験前は無理をせず  
万全な状態で  
挑んで下さい。

どうぞお楽しみに♪

★今週のクエスト★

◎1月15日(土)朝食

具だくさんポトフ

寒い朝、体が温まり  
ほっとする一品です。

クエストありがとうございます

成人の日

★今週の行事食★

◎1月11日(火)夕食

ちからうどん

鏡開きは、旧年の神様に  
お供えた鏡餅をお下がり  
として、感謝しながら頂く  
儀式です。餅を食べる者には、  
力が授かると言われています。

若鶏の  
ごま照り焼き  
イカと里芋の煮物  
スパゲティ-サラダ  
味付け海苔  
味噌汁 御飯

熱量 686 kcal 脂質 17.6 g  
蛋白質 26.5 g 塩分 3.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

玉子焼き  
肉野菜炒め  
豚肉に含まれる  
ビタミンB1は、糖質の  
分解を助けエネルギーに  
変わってくれます。  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 542 kcal 脂質 19.6 g  
蛋白質 19.4 g 塩分 2.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ハムステーキ  
スパイシーな黒胡椒が  
ハムの美味しさを  
引き立てます。  
ロールキャベツ  
ベーコンの旨味と  
ブイヨンでコトコト  
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 409 kcal 脂質 13.4 g  
蛋白質 20.1 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

ししやもの天ぷら  
骨まで丸ごと食べられて  
カルシウムがたっぷりです。  
鶏じゃが  
青菜の胡麻和え  
味噌汁  
御飯

熱量 624 kcal 脂質 15.0 g  
蛋白質 22.8 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チキンナゲット  
★リクエスト★  
具だくさんポトフ  
ミニサラダ  
牛乳  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 646 kcal 脂質 29.0 g  
蛋白質 26.5 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

☆行事食☆  
ちからうどん  
やわらかいお餅が嬉しい  
うどんです。

湯葉巻き揚げ&  
磯辺揚げ  
えび入り湯葉巻き揚げと  
竹輪の磯辺揚げのセットです。

MIXサラダ  
フルーチェ  
梅ちり御飯

熱量 689 kcal 脂質 17.4 g  
蛋白質 22.5 g 塩分 5.4 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品、えび

鮭のムニエル  
\*付け合わせ\*  
~のりポテト~  
鮭の赤い色素  
アスタキサンチンには、免疫力を  
高める効果があります。

鶏肉のトマト煮込み

チーズサラダ  
コンソメスープ  
ライス

熱量 835 kcal 脂質 30.5 g  
蛋白質 47.4 g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

豚肉の  
コチュジャン焼き  
\*付け合わせ\*  
~茹で野菜~  
ピリッと辛い  
コチュジャンのタレと  
豚肉の相性は抜群です。

大根と  
厚揚げの煮物

春雨サラダ  
中華スープ  
御飯

熱量 806 kcal 脂質 30.2 g  
蛋白質 36.5 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

☆おすすめ☆  
匠のさくら鶏卵を使用  
勝!井(カツ丼)  
センター試験で  
力が発揮できますように。

湯奴

大根サラダ  
フルーツ  
味噌汁

熱量 1010 kcal 脂質 32.1 g  
蛋白質 34.7 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

和風ハンバーグ  
オニオンソース  
\*付け合わせ\*~ナムル~  
玉葱をふんだんに  
使った特製のソースは、  
柔らかいハンバーグと  
良く合います。

匠のさくら鶏卵を使用  
人参しりしり  
風邪予防に効果的な  
加齢が豊富な人参と  
卵の炒め物です。

ツナサラダ  
味噌汁 御飯

熱量 597 kcal 脂質 15.7 g  
蛋白質 43.3 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で計算しております。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。お気軽に会員登録して、是非活用してみたい!お昼休みにも、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