

Monday
1/2

Tuesday
1/3

Wednesday
1/4

Thursday
1/5

=Weekly menu=
Friday 1/6
Saturday 1/7



年頭のご挨拶を申し上げます。
皆様のご多幸をお祈りいたします。

今年も、美味しく安心・安全で
より健康的な食事を提供し、
皆様が元気に過ごせますように
頑張ってお祈り致します。

給食センター 一同

朝食

焼き鯖	竹輪の石垣揚げ
切り干し大根の煮物	田舎風煮物 ～味噌仕立て～
ミニサラダ	ミニサラダ
味付け海苔	☆行事食☆ 七草粥
味噌汁	
御飯	おすまし 御飯

熱量 475 kcal 脂質 9.0 g 蛋白質 23.0 g 塩分 3.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 593 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 15.9 g 塩分 3.9 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(木) 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7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♪

★今月の行事食★

◎1月7日(土) 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7日(土) 夕食

お赤飯

9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

数種類のスパイスを
ブレンドし、じっくり
煮込んでコクのある
カレーに仕上げました。

シーザーサラダ

フルーチェ

コンソメスープ

ライス

熱量 954 kcal 脂質 30.6 g
蛋白質 21.5 g 塩分 4.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

天津かに玉の
甘酢あんかけ
ふんわり感がうれしい
かに玉。御飯にのせれば
天津飯になります。

豚肉と野菜の
炒め物

わかめサラダ

飲むヨーグルト

中華スープ

御飯

熱量 678 kcal 脂質 15.6 g
蛋白質 21.2 g 塩分 4.1 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
かに

赤魚の唐揚げ
～野菜あんかけ～
カラッと揚がった赤魚に
野菜がたっぷり入った
あんをかけました。

☆おすすめ☆
茶碗蒸し

胡麻ドレサラダ

フルーツ

☆行事食☆
お赤飯

熱量 749 kcal 脂質 22.9 g
蛋白質 37.0 g 塩分 3.4 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
認定制度」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
認定制度」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=250kcal、かに・生肉類は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会社(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が変更となる場合がございます。

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確認いただけます。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/mh.html メニューのリンク先・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♪