

Monday
12/10

Tuesday
12/11

Wednesday
12/12

Thursday
12/13

Friday
12/14

Saturday
12/15

★今週のリクエスト★

◎12月10日 (月) 夕食

豚肉の生姜焼き

豚肉には疲労回復効果があり、体を元気にしてくれます。

リクエストありがとうございました。

★今週のおすすめ★

◎12月12日 (水) 夕食

チキンのトマトソースがけ

ボリューム満点のチキンをこんがり焼き、まるやかな味わいのトマトソースをかけました。

◎12月14日 (金) 夕食

おでん

寒い時期には嬉しいおでんです。だしの効いた汁は体が温まります。

どうぞお楽しみに！！

朝食

焼き鮭	ハッシュポテト	卵と野菜の炒め物	肉巻き	焼きホッケ	マカロニグラタン
吉野煮	具だくさんポトフ	厚揚げのさっと煮	ツナと野菜のソテー	肉団子のコンソメ煮	鶏肉と野菜のトマト煮
ミニサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ	ミニサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	牛乳
味噌汁	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン
御飯	コーヒー・紅茶	御飯	御飯	御飯	コーヒー・紅茶

熱量 532 kcal 脂質 9.5 g
 蛋白質 30.5g 塩分 4.1 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 487 kcal 脂質 21.8 g
 蛋白質 13.6 g 塩分 3.1 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 560 kcal 脂質 18.3 g
 蛋白質 21.4 g 塩分 2.5 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 498 kcal 脂質 13.7 g
 蛋白質 15.6 g 塩分 2.6 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 455 kcal 脂質 10.7 g
 蛋白質 20.4 g 塩分 2.5 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 722 kcal 脂質 26.1 g
 蛋白質 32.8 g 塩分 3.8 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★リクエスト★
豚肉の生姜焼き

付け合わせ
~ポテト&スバゲティー~

焼き竹輪と白滝の煮物

胡麻ドレサラダ

味噌汁

御飯

熱量 1022 kcal 脂質 40.9 g
 蛋白質 39.9 g 塩分 4.3 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

赤魚の唐揚げ

~野菜あんかけ~
赤魚をカラッと揚げ、サクサクの食感に仕上げました。

鶏野菜炒め

大根サラダ

フルーツ

味噌汁

御飯/十五穀御飯

熱量 861 kcal 脂質 25.5 g
 蛋白質 40.0 g 塩分 4.3 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品
 そば

★おすすめ★
チキンの
トマトソースがけ

付け合わせ
~マッシュポテト&ウインナー~

コーンサラダ

パインゼリー

コンソメスープ

ライス

熱量 1052 kcal 脂質 48.8 g
 蛋白質 50.3 g 塩分 3.3 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

味噌煮込み風
うどん

鶏肉と野菜の旨味を味噌と調和させたスープが決め手です。

メンチカツ & イカフライ

コールスローサラダ

ジャムヨーグルト

ワカメ御飯

熱量 860 kcal 脂質 29.8 g
 蛋白質 39.1g 塩分 5.0 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
おでん

牛肉の香味炒め

シルバーサラダ
~春雨のマヨネーズと元~

フルーチェ

味噌汁

御飯

熱量 990 kcal 脂質 39.0 g
 蛋白質 37.8 g 塩分 4.5 g
 七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

キーマカレー

挽肉とみじん切りにした野菜を炒め合わせ甘みとコクのあるカレーに仕上げました。

マーメイドサラダ

ミルクゼリー

コンソメスープ

熱量 1023 kcal 脂質 29.2 g
 蛋白質 36.8 g 塩分 6.3 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。お気軽にエントリーして、是非活用してみたいお昼休み、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/l/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

