

Monday  
12/17

Tuesday  
12/18

Wednesday  
12/19

Thursday  
12/20

Friday  
12/21

Saturday  
12/22

★今週のおすすめ★

◎12月17日(月) 夕食  
とんかつ

ボリュームのあるジュシーなお肉とサクサクの衣は食べ応えがあります。

◎12月19日(水) 夕食  
すき焼き風煮物

味の染みた牛肉と野菜は御飯が進みます。

どうぞお楽しみに!!

朝食

チキンナゲット	フレッシュ エッグチーズ	笹かまぼこ	厚揚げ焼き	焼き鯖	たまごグラタン
里芋の煮物	キャベツそぼろ ソテー	チキンと野菜の うま煮	五目煮	けんちん煮物	マカロニの クリーム煮
ミニサラダ	ミニサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ	コールスローサラダ
味付け海苔	パン	味噌汁	味噌汁	味噌汁	パン
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 531 kcal 脂質 10.2 g  
蛋白質 21.7 g 塩分 2.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 453 kcal 脂質 14.5 g  
蛋白質 19.3 g 塩分 2.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 465 kcal 脂質 8.0 g  
蛋白質 22.6 g 塩分 2.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 584 kcal 脂質 19.3 g  
蛋白質 25.0 g 塩分 2.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 487 kcal 脂質 10.7 g  
蛋白質 21.5 g 塩分 2.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 697 kcal 脂質 31.7 g  
蛋白質 30.4 g 塩分 3.4 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★  
とんかつ

五色野菜の  
寄せ揚げ煮物

コールスローサラダ  
～ポテトサラダ添え～

フルーツ

味噌汁

御飯

熱量 1010 kcal 脂質 43.3 g  
蛋白質 34.6 g 塩分 3.9 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

サーモンの  
ムニエル

香ばしく焼いた鮭と  
バター醤油の相性は  
抜群です。  
\*付け合わせ\*  
～コーン&パスタ～

洋風じゃが芋  
～カレー風味～

野菜サラダ

コンソメスープ

ライス

熱量 776 kcal 脂質 20.8 g  
蛋白質 36.2 g 塩分 5.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★おすすめ★  
すき焼き風煮物

竹輪の磯辺揚げ&  
ポテトフライ

マカロニサラダ

温泉卵

味噌汁

御飯

熱量 1143 kcal 脂質 51.4 g  
蛋白質 40.1 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

中華丼

豚肉やエビ、野菜等の  
具材がたっぷり  
入ったあんを  
御飯にかけました。

蒸籠セット

コールスローサラダ

手作り杏仁豆腐

中華スープ

熱量 954 kcal 脂質 31.4 g  
蛋白質 26.4g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

担々麺

まるやかな辛みと  
コクのあるスープが  
決め手です。

野菜コロケ&  
エビフライ

レタスサラダ

★今月の行事食★  
かぼちゃプリン

御飯

熱量 1055 kcal 脂質 50.4 g  
蛋白質 35.8 g 塩分 6.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

ハッシュドビーフ

牛肉と野菜を  
じっくり煮込みました。  
体が温まります。

ミモザサラダ

カルピスゼリー

コーンスープ

ライス

熱量 1087 kcal 脂質 51.7 g  
蛋白質 28.4g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今月の行事食★

かぼちゃプリン

冬至は1年の中で昼が1番  
短く、夜が長い日です。  
冬至と言えば  
「かぼちゃ」です。  
今年のかぼちゃプリンを  
提供します。

どうぞお楽しみに!!



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ギ物質(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。市街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。お気に入り登録して、是非活用してみたいお屋敷に、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

