

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
里芋の煮物
ミニサラダ
味付け海苔
味噌汁
御飯

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

フレッシュエッグチーズ
キャベツそぼろソテー
ミニサラダ
パン
コーヒー・紅茶

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

笹かまぼこ
チキンと野菜のうま煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

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

厚揚げ焼き
五目煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

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

焼き鯖
けんちん煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

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

たまごグラタン
マカロニのクリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

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

