

Monday
12/24

Tuesday
12/25

Wednesday
12/26

Thursday
12/27

Friday
12/28

Saturday
12/29

朝食

ゆのみりん焼き
野菜入り
鶏つくね
ポテトサラダ
味噌汁
御飯

若鶏の
ごま照り焼き
根菜とさつま揚げ
の煮物
小松菜と白菜の
おひたし
味噌汁
御飯

ハム&エッグ
鶏肉と大根の
煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

焼き鮭
じゃが芋の
そぼろ煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 511 kcal 脂質 10.0 g
蛋白質 24.7 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 477 kcal 脂質 8.7 g
蛋白質 17.1 g 塩分 2.5 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 544 kcal 脂質 15.9 g
蛋白質 23.8 g 塩分 2.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 496 kcal 脂質 7.7 g
蛋白質 23.7 g 塩分 2.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

★今月の行事食★
とろーり卵の
カルボナーラ
チキンの
ハーブ焼き
コールスローサラダ
クリスマス
デザート
コンソメスープ

☆おすすめ☆
肉じゃが
胡麻ドレサラダ
納豆
さわにわん
沢煮椀
御飯

☆おすすめ☆
ポークカレー
シーザーサラダ
ゆで卵添え
フルーツ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 1039 kcal 脂質 54.5 g
蛋白質 44.3 g 塩分 4.4 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 926 kcal 脂質 29.0 g
蛋白質 45.8 g 塩分 6.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1021 kcal 脂質 33.5 g
蛋白質 25.8g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

★今月の行事食★
◎12月25日(火) 夕食
クリスマスメニュー
クリスマスの夜に
ぴったりのお食事を
ご用意しました。
パスタ、チキン、デザー
トには濃厚なティラミス
をご提供予定です。
どうぞお楽しみに♪



MERRY
CHRISTMAS

★今週のおすすめ★
◎12月26日(水) 夕食
鯖の味噌煮
特製の味噌ダレで
じっくり煮込みました。
人気のあるおかずです。
◎12月27日(木) 夕食
ポークカレー
数種類の香辛料を
ブレンドして、
じっくり煮込んだ深み
のある味わいです。
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「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=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。お気軽に入り登録して、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