

NO. 41 - 2 2013.1.7 ~ 2013.1.12



=Weekly menu=

Monday  
1/7

Tuesday  
1/8

Wednesday  
1/9

Thursday  
1/10

Friday  
1/11

Saturday  
1/12

☆今月の行事食☆

◎1月7日(月)朝食  
七草粥

七草粥メニューです♪  
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11日(金)夕食  
汁粉

鏡開きメニューです♪  
鏡開きは、神様にお供えた鏡餅をお下がりとして、旧年の神様に感謝しながら頂く儀式です。餅を食べる者には、力が授かると言われています。

◎1月12日(土)夕食  
赤飯

成人式メニューです♪  
今年度は、434名の館生様が成人を迎えます！おめでとうございます。成人の日1月14日が休日のため、12日に提供します。

どうぞお楽しみに！！

朝食

ベーコン&エッグ  
ごぼうと糸こんにゃくの炒め煮  
ミニサラダ  
味噌汁

ポテトグラタン  
ポークビーンズ  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

大判玉子焼き  
糸こんにゃくと挽肉の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

ハワイアンステーキ  
～ハムのオープン焼き  
～パイン添え～  
マカロニのデミソース煮  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

焼き鮭  
けんちん煮物  
小松菜の胡麻和え  
味噌汁  
御飯

フレッシュエッグチーズ  
野菜たっぷり春雨煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

☆今月の行事食☆  
七草粥

熱量 603 kcal 脂質 19.5 g  
蛋白質 17.5 g 塩分 3.3 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 480 kcal 脂質 12.9 g  
蛋白質 19.8 g 塩分 2.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 437 kcal 脂質 7.9 g  
蛋白質 14.9 g 塩分 2.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 489 kcal 脂質 8.8 g  
蛋白質 17.2 g 塩分 2.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 443 kcal 脂質 6.5 g  
蛋白質 21.4 g 塩分 2.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 451 kcal 脂質 13.2 g  
蛋白質 21.0 g 塩分 2.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

夕食

チキンライス  
子供の頃食べた懐かしいチキンライスです。  
フライ2種 & ウインナー  
コールスローサラダ  
フルーツ  
コンソメスープ

とんかつ  
サクサクの衣で豚肉の旨味を閉じ込めたジューシーなとんかつです。  
かに風味つみれとこんにゃくの煮物  
MIXサラダ  
納豆  
味噌汁  
御飯

ハ宝菜  
魚介類やお肉、たっぷりの野菜が食べられるバランスの良いメニューです。  
蒸しシュウマイ  
MIXサラダ  
みかんゼリー  
中華スープ  
御飯

スパゲティ  
カルボナーラ  
クリーミーで濃厚な味わいに仕上げ、ベーコンをトッピングしました。  
北海道コロケ & コーンフライ  
コールスローサラダ  
コンソメスープ  
ワカメ御飯

親子丼  
鶏肉は低カロリーでヘルシーなうえに、コラーゲンが豊富なので美容と健康に効果的です。  
湯奴  
カニかまサラダ  
☆今月の行事食☆  
汁粉

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。  
茶碗蒸し  
胡麻ドレサラダ  
自家製パンコッタ  
～黒蜜きな粉ソース～  
味噌汁  
☆今月の行事食☆  
赤飯

熱量 1075 kcal 脂質 39.8 g  
蛋白質 32.1 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品  
えび

熱量 939 kcal 脂質 38.5 g  
蛋白質 38.3 g 塩分 4.2 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 821 kcal 脂質 31.6 g  
蛋白質 30.3 g 塩分 4.6 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1030 kcal 脂質 46.2 g  
蛋白質 26.1 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 1159 kcal 脂質 25.2 g  
蛋白質 51.5 g 塩分 4.0 g  
七大アレルゲン：卵・小麦・乳製品

熱量 899 kcal 脂質 33.4 g  
蛋白質 40.9 g 塩分 4.0 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  
(該当官庁235社中の2位が表彰)  
※2009年8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、麺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。お気に入り登録して、是非活用してみたいお昼休みにも、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/1/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

