

★今週のおすすめ★

12月11日(水) 夕食
グリルチキン
～ガーリックソース～
こんがり焼いたチキンに
ガーリックソースを
かけました。
スタミナ満点、御飯が
すすむおかずです。

12月13日(金) 夕食
あつあつおでん
大根・コンニャク・卵等の
具材を煮込んだ
優しい味わいです。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

12月12日(木) 夕食
味噌煮込み風うどん
鶏肉と野菜の旨味を
味噌で調和させた
スープが決め手です。

クエストありがとうございました。

Monday
12/9

朝食

さかなと野菜の
すり身のオープン焼き
切り干し大根の
煮物
ミニサラダ
牛乳
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 489 kcal 脂質 12.5g
蛋白質 15.9g 塩分 4.5g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

豚肉のカレー
パン粉焼き
豚肉には疲労回復
効果のある
ビタミンB1が
含まれます。
付け合わせ
～ソテー～
野菜サラダ
コンソメスープ
ライス

熱量 724 kcal 脂質 26.1g
蛋白質 34.7g 塩分 3.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Tuesday
12/10

ハッシュポテト
具だくさんポトフ
ミニサラダ
牛乳
パン
コーヒー・紅茶

熱量 618 kcal 脂質 29.3g
蛋白質 19.9g 塩分 3.3g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

鯖の味噌煮
鯖に含まれる
DHAは、脳の動きを
活性化します。
「青魚の王様」と
言われるほど
栄養豊富な魚です。
鶏肉と野菜の
マヨネーズ炒め
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 856 kcal 脂質 34.9g
蛋白質 39.2g 塩分 5.1g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Wednesday
12/11

卵と野菜の炒め物
厚揚げのさつと煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 558 kcal 脂質 20.9g
蛋白質 18.3g 塩分 4.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
グリルチキン
～ガーリックソース～
付け合わせ
～炒め物～
野菜サラダ
味噌汁
御飯

熱量 771 kcal 脂質 29.2g
蛋白質 39.6g 塩分 4.6g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Thursday
12/12

プレーンオムレツ
ツナと野菜の
ソテー
もやしと白菜の
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 468 kcal 脂質 16.1g
蛋白質 14.8g 塩分 2.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★リクエスト★
味噌煮込み風
うどん
鶏肉と野菜の旨味を
味噌で調和させた
スープが決め手です。
おまかせフライ
コールスローサラダ
変わり御飯

熱量 938 kcal 脂質 27.4g
蛋白質 34.1g 塩分 5.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Friday
12/13

焼き鮭
豚肉と根菜の煮物
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 454 kcal 脂質 22.4g
蛋白質 8.6g 塩分 3.7g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★おすすめ★
あつあつおでん
豚肉のカキ油炒め
レタスサラダ
味噌汁
御飯

熱量 698 kcal 脂質 19.0g
蛋白質 34.6g 塩分 4.4g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Saturday
12/14

ポテトとコンの
マヨネーズ焼き
ロールキャベツ
ミニサラダ
揚げパン
コーヒー・紅茶

熱量 530 kcal 脂質 12.4g
蛋白質 25.1g 塩分 3.0g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

チキンカレー
柔らかい鶏肉が
嬉しいカレーです。
ツナサラダ
フルーチェ
コンソメスープ

熱量 994 kcal 脂質 31.0g
蛋白質 29.6g 塩分 5.2g
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品



東京都食品衛生自主管理認証制度

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
(該当自内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



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。
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ギー物質(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、給食センターTEL:042-463-2005 メール:diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
★携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
★給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tohjin.blog61.fc2.com/
★メニューのリクエストを募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見ご要望を下記アドレスにお送り下さい。
お待ちしております。メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp