



NO.38 - 2

2013.12.16 ~ 2013.12.21



=Weekly menu=  
Friday 12/20 Saturday 12/21

★今週のおすすめ★

12月16日(月) 夕食  
とんかつ  
物物の衣で豚肉の旨味を閉じ込めた  
ジュシーなとんかつです。

12月18日(水) 夕食  
すき焼き風煮物  
味のしみこんだ牛肉は  
御飯がすすみます。

どうぞお楽しみに!

★今週のクエスト★

12月21日(土) 夕食  
ビーフシチュー  
熱々のビーフシチューは  
体が温まります。

クエストありがとうございました。

Monday  
12/16

朝食

チキンナゲット  
糸コンニャクと  
ごぼうの煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

熱量 590 kcal 脂質 16.5g  
蛋白質 19.4g 塩分 4.5g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

夕食

★おすすめ★  
とんかつ

けんちん煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 411 kcal 脂質 36.4g  
蛋白質 28.2g 塩分 4.2g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Tuesday  
12/17

フレッシュ  
エッグチーズ  
マカロニと野菜の  
コンメ炒め  
ミニサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 419 kcal 脂質 8.8g  
蛋白質 16.9g 塩分 2.9g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

焼きホッケ  
脂がのった  
大きいホッケは  
食べ応えがあります。

肉じゃが  
野菜サラダ  
納豆  
味噌汁  
御飯

熱量 748 kcal 脂質 19.1g  
蛋白質 44.7g 塩分 5.6g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Wednesday  
12/18

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 457 kcal 脂質 24.0g  
蛋白質 6.6g 塩分 4.9g  
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  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 795 kcal 脂質 30.6g  
蛋白質 29.7g 塩分 4.7g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Thursday  
12/19

彩り野菜の  
豆腐バーグ  
五目煮  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 475 kcal 脂質 14.4g  
蛋白質 10.2g 塩分 3.6g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

中華丼  
様々な具材が入り、  
旨み、栄養が詰まった  
丼物となっています。

蒸籠セット  
みかん  
中華スープ

熱量 901 kcal 脂質 23.3g  
蛋白質 11.4g 塩分 3.3g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Friday  
12/20

白身魚の  
カレーパン焼き  
豆腐の甘辛煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 468 kcal 脂質 23.6g  
蛋白質 6.9g 塩分 4.0g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

照り焼きチキン  
特製の甘いタレが  
決め手です。  
\*付け合わせ\*  
~炒め物~

大根サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 865 kcal 脂質 29.8g  
蛋白質 40.6g 塩分 4.7g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

Saturday  
12/21

スクランブル  
エッグ  
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 547 kcal 脂質 25.0g  
蛋白質 13.5g 塩分 4.1g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

★クエスト★  
ビーフシチュー  
熱々のビーフシチューは  
体が温まります。

かぼちゃサラダ  
カルピスゼリー  
ライス

熱量 901 kcal 脂質 43.9g  
蛋白質 24.5g 塩分 4.4g  
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  
(該当管内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。メニュークエスト:nst@tohjin.co.jp



東仁給食センター 2013.12.10