

★今週のおすすめ★

1月15日 (水) 夕食  
肉豆腐

豆腐に含まれる  
レシチンには  
脳を活性化させ、  
記憶力や集中力を  
高める効果があります。

1月16日 (木) 夕食  
担々麺

まろやかな香りと  
コクのあるスープが  
決め手です。

どうぞお楽しみに!

◆センター試験前日◆  
1月17日 (金) 夕食  
勝!井(カツ井)

センター試験前日です。  
試験前は無理をせず、  
万全な体調で  
臨んで下さい☆

\*東仁学生会館  
スタッフ一同、  
応援しております\*

Monday  
1/13

Tuesday  
1/14

Wednesday  
1/15

Thursday  
1/16

Friday  
1/17

Saturday  
1/18

朝食

じゃがバター  
オムレット  
里芋の煮物  
ミニサラダ  
味付け海苔  
味噌汁  
御飯

チキンナゲット  
きんぴらごぼう  
白菜とほうれん草  
のおひたし  
味噌汁  
御飯

チーズロール  
ハムと野菜の  
ソテー  
ミニサラダ  
味噌汁  
御飯

焼きホッケ  
チキンと  
野菜のうま煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

ポテトとコンの  
マヨネーズ焼き  
ミートボールの  
クリーム煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 482 kcal 脂質 5.6 g  
蛋白質 18.5 g 塩分 4.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 528 kcal 脂質 14.8 g  
蛋白質 15.1 g 塩分 2.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 419 kcal 脂質 7.8 g  
蛋白質 12.2 g 塩分 2.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 558 kcal 脂質 16.8 g  
蛋白質 29.0 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 604 kcal 脂質 26.7 g  
蛋白質 17.4 g 塩分 3.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

成人の日

夕食

焼き鯖  
鯖は「青魚の王様」と  
言われるほど栄養価が  
高い魚です。  
豚肉のカキ油炒め  
野菜サラダ  
みかん  
味噌汁  
御飯

★おすすめ★  
肉豆腐  
かぼちゃコロッケ&  
イカフライ  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

★おすすめ★  
担々麺  
まろやかな香りと  
コクのあるスープが  
決め手です。  
揚げ棒餃子  
コールスローサラダ  
御飯

◇センター試験前日◇  
勝!井(カツ井)  
五色野菜の  
寄せ揚げ煮物  
野菜サラダ  
バナナ  
味噌汁

とり天井  
サクッと揚げた  
鶏の天ぷらを御飯に  
のせ、天井のタレを  
かけました。削り節と  
刻み海苔が美味しさを  
引き立てます。  
ちぎり揚げの煮物  
野菜サラダ  
味噌汁

熱量 894 kcal 脂質 35.4 g  
蛋白質 43.7 g 塩分 5.2 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 811 kcal 脂質 26.1 g  
蛋白質 28.5 g 塩分 4.4 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 1041 kcal 脂質 38.4 g  
蛋白質 37.4 g 塩分 5.5 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
落花生

熱量 1098 kcal 脂質 30.6 g  
蛋白質 33.5 g 塩分 5.1 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品

熱量 960 kcal 脂質 24.6 g  
蛋白質 32.3 g 塩分 4.7 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品  
えび

★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ゲン(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



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