

★今週のおすすめ★
 ◎12月8日(月) 夕食
 スタミナグリンチキン
 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10日(水) 夕食
 野菜たっぷり
 中華うま煮
 野菜の旨味がたっぷりと
 入った一品です。

Monday
12/8

朝食

目玉焼き
 きんぴらごぼう
 茹でキャベツ
 味付け海苔
 味噌汁
 御飯

熱量 471 kcal 脂質 10.9g
 蛋白質 18.0g 塩分 2.7g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

夕食

★おすすめ★
 スタミナ
 グリンチキン
 付け合わせ
 ~野菜ソテー~

フレッシュ
 野菜サラダ
 みかんゼリー
 味噌汁
 御飯

熱量 942 kcal 脂質 36.3g
 蛋白質 46.1g 塩分 3.1g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

Tuesday
12/9

ヘルシー豆腐
 ハンバーグ
 マカロニの
 デミソース煮
 コールスローサラダ
 パン
 コーヒー・紅茶

熱量 432 kcal 脂質 11.9g
 蛋白質 15.1g 塩分 3.1g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

赤魚の唐揚げ
 ~野菜あんかけ~
 カラッと揚げた赤魚に
 野菜がたっぷり入った
 あんをかけました。

豚肉と野菜の
 ビーフン炒め
 フレッシュ
 野菜サラダ
 味噌汁
 御飯

熱量 693 kcal 脂質 22.8g
 蛋白質 31.6g 塩分 3.3g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

Wednesday
12/10

ポテトの
 マヨネーズ焼き
 ~ブラックペッパーがけ~
 田舎風筑前煮
 コールスローサラダ
 味噌汁
 御飯

熱量 675 kcal 脂質 14.9g
 蛋白質 23.3g 塩分 2.8g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

★おすすめ★
 野菜たっぷり
 中華うま煮
 野菜の旨味がたっぷりと
 入った一品です。

アジフライ
 コールスローサラダ
 中華スープ
 御飯

熱量 516 kcal 脂質 13.2g
 蛋白質 18.0g 塩分 3.3g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

Thursday
12/11

ボロニア
 ソーセージカツ
 キャベツ
 そぼろソテー
 コールスローサラダ
 味噌汁
 御飯

熱量 512 kcal 脂質 15.7g
 蛋白質 11.3g 塩分 4.8g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

デミソースDE
 ハンバーグ
 ポリュームのある
 ハンバーグに特製の
 デミソースを
 かけました。
 付け合わせ
 ~ナポリタン~

フレッシュ
 野菜サラダ
 コンソメスープ
 ライス

熱量 634 kcal 脂質 17.5g
 蛋白質 22.9g 塩分 3.6g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

Friday Saturday
12/12 12/13

白身魚フライ
 厚揚げのさっと煮
 コールスローサラダ
 味噌汁
 御飯

じゃがバター
 inオムレツ
 切り干し大根の
 煮物
 コールスローサラダ
 味噌汁
 御飯

熱量 523 kcal 脂質 19.2g
 蛋白質 14.4g 塩分 3.1g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

熱量 416 kcal 脂質 11.0g
 蛋白質 5.6g 塩分 3.7g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

★イベント★
 クリスマス
 イベント
 ~パーティーメニュー~

詳しくは
 メニュー
 ポスターを
 ご覧下さい。

フレッシュ
 野菜サラダ
 ヨーグルト
 コンソメスープ

熱量 --- kcal 脂質 ---g
 蛋白質 ---g 塩分 ---g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

熱量 926 kcal 脂質 25.4g
 蛋白質 27.6g 塩分 4.9g
 七大アレルゲン：卵・小麦
 乳製品

★イベント★
 12月12日(金) 夕食
 クリスマスイVENT
 ~パーティーメニュー~
 たくさんの
 パーティーメニューを
 ご用意しています。
 皆さんご参加下さい♪
 どうぞお楽しみに!



東仁学生会館給食センターの表彰等
 ※2014年5月
 「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
 ※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」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。
 熱量及び塩分量の数値は、日本食品標準成分表(2010)に基づいた計算値です。なお、その目安として表示しております。
 通常の御飯は1膳150g、250kcal、カレー・汁物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種類が主食の時のみ、御飯は1膳150g、
 献立に使用している食品アレルギー物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・そば・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給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 ※パソコンからのメール着信拒否や受信拒否を限定されている場合は返信メールが届かない場合があります。