

NO.37 - 2

2014.12.8 ~ 2014.12.13

=Weekly menu=  
Friday 12/12 Saturday 12/13

★今週のおすすめ★

◎12月8日(月) 夕食  
スタミナグリルチキン  
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。

どうぞお楽しみに!

★イベント★

12月12日(金) 夕食  
クリスマスイベント  
～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!

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

夕食

★おすすめ★  
スタミナ  
グリルチキン  
\*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 36.3 g  
蛋白質 46.1 g 塩分 3.1 g  
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 11.9 g  
蛋白質 15.1 g 塩分 3.1 g  
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 22.8 g  
蛋白質 31.6 g 塩分 3.3 g  
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 14.9 g  
蛋白質 23.3 g 塩分 2.8 g  
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 13.2 g  
蛋白質 18.0 g 塩分 3.3 g  
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 15.7 g  
蛋白質 11.3 g 塩分 4.8 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

デミソースDE  
ハンバーグ  
ポリウムのある  
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 17.5 g  
蛋白質 22.9 g 塩分 3.6 g  
七大アレルゲン: 卵・小麦  
乳製品

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

熱量 523 kcal 脂質 19.2 g  
蛋白質 14.4 g 塩分 3.1 g  
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。

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

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 416 kcal 脂質 11.0 g  
蛋白質 5.6 g 塩分 3.7 g  
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。  
フレッシュ  
野菜サラダ  
ヨーグルト  
コンソメスープ

熱量 926 kcal 脂質 25.4 g  
蛋白質 27.6 g 塩分 4.9 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  
※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、25kcal、カレー・汁物類は250g=420kcalで計算してあります。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の成分・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。