

★今週のおすすめ★

◎11月30日(月) 夕食
ふわふわ

かきたまうどん
寒くなってきた
この時期に心も体も
温まるうどんです。

◎12月2日(水) 夕食
オニオンソース

ハンバーグ
ジューシーなハンバーグと
玉葱をふんだんに使った
ソースがよく合います。

◎12月5日(土) 夕食
キーマカレー
挽肉を用いたインド料理の
一つで玉葱と人参を
みじん切りにし
挽肉と煮込みました。

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

Monday
11/30

朝食

さつま揚げ
ひじきの煮物
もやしのナムル
味付け海苔
味噌汁
御飯

熱量 454 kcal 脂質 6.5 g
蛋白質 20.3g 塩分 5.3 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

夕食

★おすすめ★
ふわふわ
かきたまうどん
寒くなってきた
この時期に心も体も
温まるうどんです。

メンチカツ
コールスローサラダ
みかんゼリー
御飯

熱量 836 kcal 脂質 13.2 g
蛋白質 22.2g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Tuesday
12/1

ポテトの
マヨネーズ焼き
～ブラックペッパーがけ～
ウインナーと
野菜のクリーム煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 561 kcal 脂質 24.7 g
蛋白質 12.4g 塩分 3.2 g
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、
脳の働きを活性化
します。「青魚の王様」と
言われるほど
栄養豊富な魚です。

鶏挽肉と
豆腐の煮物
フレッシュ
野菜サラダ
おすまし
御飯

熱量 721 kcal 脂質 17.4 g
蛋白質 35.9g 塩分 4.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Wednesday
12/2

ししゃもの磯辺揚げ
ベーコンと
野菜のソテー
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 547 kcal 脂質 16.9 g
蛋白質 19.2g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
オニオンソース
ハンバーグ
付け合わせ
～野菜ソテー～

フレッシュ
野菜サラダ
カルピスゼリー
コンソメスープ
ライス

熱量 619 kcal 脂質 17.3 g
蛋白質 23.7g 塩分 4.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Thursday
12/3

蒸しシュウマイ
五目煮
おひたし
味噌汁
御飯

熱量 504 kcal 脂質 10.7 g
蛋白質 16.0g 塩分 3.8 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

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。

アジフライ
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 668 kcal 脂質 18.4 g
蛋白質 24.1g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Friday
12/4

目玉焼き
糸こんにゃくの
そばろ煮
コールスローサラダ
味噌汁
御飯

熱量 448 kcal 脂質 10.3 g
蛋白質 17.3g 塩分 3.2 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

ガーリック
照り焼きチキン
鶏肉をガーリックソースに
漬け込み香ばしく
焼き上げました。
付け合わせ
～ナポリタン～

フレッシュ
野菜サラダ
グレープフルーツ
コンソメスープ
ライス

熱量 984 kcal 脂質 35.0 g
蛋白質 48.3g 塩分 4.9 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

Saturday
12/5

じゃが芋の
ツナマヨオープン焼き
ミートボールの
コンソメ煮
コールスローサラダ
パン
コーヒー・紅茶

熱量 387 kcal 脂質 7.8 g
蛋白質 16.4g 塩分 2.7 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品

★おすすめ★
キーマカレー
挽肉を用いた
インド料理の一つで、
玉葱と人参を
みじん切りにし
挽肉と煮込みました。

海藻サラダ
ヨーグルト
コンソメスープ

熱量 879 kcal 脂質 28.0 g
蛋白質 22.1g 塩分 5.0 g
七大アレルゲン：卵・小麦
乳製品



★週間メニューには、カロリー・アレルゲン表示が記載してあります。
熱量及び塩分等の数値は「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150=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種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。
ドレッシングやソース等のお好みで使用する調味料は計算値には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/1/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/
★メニューのリンク先を募集しています。「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。
お待ちしています。メニューリンク先: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。