

NO.37 - 2 2015.12.14 ~ 2015.12.19

Monday

12/14

Tuesday

12/15

Wednesday

12/16

Thursday

12/17

=Weekly menu=  
Friday Saturday

12/18

12/19

★今週のおすすめ★

◎12月15日(火) 夕食  
味噌野菜ラーメン  
野菜のシャキシャキした食感がたまりません。

◎12月16日(水) 夕食  
香味塩だれチキン  
風味豊かな塩だれに鶏肉を漬け込み焼き上げました。

◎12月17日(木) 夕食  
絶品! マーボー豆腐  
ほどよい辛味は食欲を増進させます。  
どうぞお楽しみに!

朝食

ベーコンポテトバーグ  
ひじきの煮物  
もやしのおかか和え  
味噌汁  
御飯

熱量 445 kcal 脂質 8.1g  
蛋白質 15.1g 塩分 4.0g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品

ポテトのマヨネーズ焼き  
~ブラックペッパーがけ~  
スープ春雨  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 596 kcal 脂質 25.1g  
蛋白質 15.0g 塩分 3.3g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品・えび

目玉焼き  
豆腐と野菜の煮物  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 474 kcal 脂質 11.0g  
蛋白質 17.5g 塩分 3.1g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品

さつま揚げ  
ツナと野菜のソテー  
おひたし  
味噌汁  
御飯

熱量 424 kcal 脂質 6.6g  
蛋白質 16.4g 塩分 3.2g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品

チーズオムレツ  
じゃが芋の甘辛煮  
コールスローサラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 450 kcal 脂質 4.8g  
蛋白質 11.9g 塩分 3.4g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品

ハッシュドポテト  
白菜のクリーム煮  
コールスローサラダ  
パン  
コーヒー・紅茶

熱量 507 kcal 脂質 12.9g  
蛋白質 15.2g 塩分 3.7g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品

夕食

ふわふわ親子丼  
柔らかい鶏肉と玉葱をダシの効いた井つゆで味付けし、卵でふくらとじました。  
餅巾着の煮物  
シャキシャキ大根サラダ  
味噌汁

熱量 1136 kcal 脂質 22.3g  
蛋白質 37.2g 塩分 4.8g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品

★おすすめ★  
味噌野菜ラーメン  
野菜のシャキシャキした食感がたまりません。  
アジフライ  
\*付け合わせ\*  
~彩りサラダ~  
カルピスゼリー  
御飯

熱量 850 kcal 脂質 16.4g  
蛋白質 28.1g 塩分 5.0g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品

★おすすめ★  
香味塩だれチキン  
\*付け合わせ\*  
~ナポリタン~  
フレッシュ野菜サラダ  
味噌汁  
御飯

熱量 922 kcal 脂質 40.1g  
蛋白質 46.7g 塩分 4.9g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品

★おすすめ★  
絶品!  
マーボー豆腐  
クリームコロッケ  
コールスローサラダ  
中華スープ  
御飯

熱量 651 kcal 脂質 22.2g  
蛋白質 21.7g 塩分 2.6g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品・えび・かに

豚肉と野菜の五目味噌炒め  
豚肉と野菜を特製の辛味噌で炒めました。  
ちくわと大根の煮物  
春雨サラダ  
おすまし  
御飯

熱量 754 kcal 脂質 27.7g  
蛋白質 21.3g 塩分 5.0g  
七大アレルゲン: 卵・小麦乳製品

オリジナルポークカレー  
数種類のスパイスをブレンドし、じっくり煮込んだコクのあるカレーです。  
シーザーサラダ  
パインゼリー  
コンソメスープ

熱量 981 kcal 脂質 29.0g  
蛋白質 20.5g 塩分 5.0g  
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=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・ご要望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。

